أستراتيجيات تعديل السلوك

للعاديين وذوى الإحتياجات الخاصة

دكتور
طــه عبد العظيم حسين

دار الجامعة الجديدة







استراتيجيات تعديل السلوك
للعاديين وذوى الاحتياجات الخاصة



استراتيجيات تعديل السلوك

للعاديين وذوى الاحتياجات الخاصة

تأليف
د. طه عبد العظيم حسين

2008

الناشر
دار الجامعة الجديدة للنشر
٣٨ شارع سوتير - الأزاريطة - الإسكندرية ت ٤٨٦٨٠٩٩
E-mail.:darelgamaaelgadida@hotmail.com



بسم الله الرحمن الرحيم

﴿وَعَلَّمَكَ مَا لَمْ تَكُنْ تَعْلَمْ وَكَانَ فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكَ عَظِيمًا﴾

(النساء: ١١٣)



إهداء

إلى أمى الغالية رمز الحنان والدفء ...

إلى رفيقة الدرب زوجتى...

إلى أبنائي الأعزاء ...

إلى زملائي والى المعلمين الأفاضل

أهدي هذا الجهد المتواضع



مقدمــة

الحمد لله رب العالمين الذي بعث في الأميين رسولاً منهم يتلو عليهم آياته ويـزكيهم ويعلمهم الكتاب والحكمة وإن كانوا من قبل لفي ضلال مبين، والـصلاة والسلام على من أدبه ربه فأحسن تأديبه فكان على خلق عظيم وكان خلقه القرآن وكان الأسوة الحسنة لمن أراد طريق الهداية.

وبعــد

يحاول هذا الكتاب أن يعرض للقارئ استراتيجيات تعديل السلوك لـدى الأطفـال العاديين وذوى الاحتياجات الخاصة باعتبارها من أوسع طـرائق الإرشـاد النفسي وأكثرها فعالية وتأثيراً في على سلوك الأطفال ومعارفهم وأن مجال تعديل السلوك مرتبط بالعديد من التخصصات المهنية التي تحتم على الكثير منهم التسلح بالمزيد من المعلومات والإلمام بمبادئه ونظرياته واستراتيجياته المختلفة المستخدمة في ضبط وعلاج المشكلات السلوكية للأطفال والمراهقين.

فلاشـك أن الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة (المعاقين) لهم الحق في الحـياة الكـريمة مـثل باقي أقرانهم العاديين ومن ثم علينا أن نسهم في رعايـتهم وحمايتهم والحد من مشكلاتهم السلوكية وإيجاد الحلول المناسبة لهـا والعمل على رفع مستواهم وتوظيف القدرات المتاحة لديهم التوظيف الكامـل ولهـذا أصـبح ميدان تعديل الأنماط السلوكية غير الملائمة لدى الأطفـال العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة يمثل موضوعاً هاماً للآباء والمعلمين وخاصة في ظل تزايد الكثير من المشكلات السلوكية لديهم مثل العـدوان والمشاغبة والنشاط الزائد والاندفاعية والقلق والغضب والكذب والـسرقة والانـسحاب الاجتماعـي والخجل وغيرها في محيط الأسرة والمدرسـة وذلك لكون هؤلاء الطلاب ذوى المشكلات السلوكية أصبحوا يمثلون تحدياً وضغطاً كبيراً على الآباء والمعلمين لكونهم فهم يميلون إلى الاسـتجابة السلوكية بسرعة دون تفكير وبالتالي تصدر عنهم الكثير من الأخطاء.

فـضلا عــن أن هذه المشكلات السلوكية غير الملائمة تسبب العديد من الــصعوبات الأكاديمية والاجتماعية للطلاب أنفسهم وكذلك أيضا للطلاب الأخــرين وللمعلمــين داخل الفصل الدراسي فهي تؤثر سلبا على مفهوم الــذات لــدى الطالب وعلى مستوى أدائه الاكاديمي وعلاقاته مع الأقران ومن ثم يعانون سوء التوافق الشخص والاجتماعي.

والجديــر بالذكــر أن أسلوب العقاب البدني كان أول ما يتبادر إلى ذهن الكثير من الآباء والمعلمين كوسيلة من وسائل التربية وتعديل السلوك لدى الأطفــال متجاهلــين تعزيــز السلوك الايجابي للأطفال ورغم أن العقاب البدنــي قد يكون الوسيلة السريعة لإيقاف السلوكيات السلبية لدى الأطفال إلا أنــه ما هو إلا مهدئ أو مسكن وبمجرد زوال ألم لضرب فإن الطالب يصبح مهيأً للعودة للسلوك غير المرغوب فيه، فالعقاب البدنى لم يعد هو الوســيلة المثــى والوحــيدة لتعديل السلوك لدى الأطفال وذلك نظراً لما يتــرتب علــيه من آثار ونتائج نفسية وجسمية واجتماعية تؤثر سلباً على نفــسية الطفــل وسلوكه، فالطفل الذي يتعرض للعقاب البدني دائما يكون متمرداً وخائفاً ويكون تقديره لذاته منخفضاً وتحصيله متدنياً، كذلك يصبح لدى التلميذ كره للمدرسة وكل ما يتعلق بالعملية التربوية كما أنه يكون أقل قدرة إيجاد الحلول المناسبة والموضوعية لمشكلاته وقد يدفع ذلك العقاب البدنــي به إلى السلوك العدواني مع الآخرين حيث يدرك أن العدوان هو الأسلوب الأفضل في حل المشكلات وبالتالي تتفاقم المشكلة وتزداد تعقيداً ، فالعــدوان يــولد عدوان ومن الطبيعي أن يمارس الطفل نفس السلوك لإخــضاع الآخــرين ويعبر عن غضبه تجاه الآخرين باستخدام الضرب وغيرة من أنواع العقاب البدنى ولا يستطيع السيطرة والتحكم في انفعالاته المخــتلفة، وقد صح عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال إن الرفق لا يكون في شيء إلا زانه ولا ينزع من شيء إلا شانه.

وبالتالي كان لابد من استخدام استراتيجيات ملائمة وبديلة لتعديل السلوك خـلاف العقـاب تعمل على تعديل وخفض الاستجابات السلوكية وأنماط التفكيـر غيـر المرغوبة وغير التوافقية لدى الأطفال وتعزيز السلوكيات الإيجابيـة المـرغوب فيها لديهم وإكسابهم استجابات سلوكية جديدة عن طـريق النمذجة أو التقليد والتدريب على المهارات الاجتماعية تساعدهم علـى التفاعل الايجابي مع الآخرين وعلى تحقيق قدر مناسب من التوافق النفسي والاجتماعي.

فالطفـل يميـل دائما إلى تقليد ما يراه أمامه داخل الفصل والمنزل من الآباء والمعلمين باعتبارهم يمثلون القدوة والنموذج له في السلوك ومن ثم فأي سلوك خاطئ يصدر عن الآباء أو المعلمين قد يحفظه الطفل ويقلده بسهولة. ولقد أثبـتت العديـد مـن الدراسات فاعلية الكثير من هذه الاستراتيجيات مثل التعزيـز والتشكيل والتسلسل والانطفاء والنمذجة والتدخلات السلوكية المعرفية وغيرها في تعديل السلوك لدى الأطفال العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة.

ولقـد نـاقش **الفصل الأول** تعريف السلوك وأنواعه وخصائصه ومعايير الحكـم عليه والأبعاد الرئيسية له وأسباب السلوكيات غير المرغوب فيها والمضطربة.

وتـضمن **الفـصل الثاني** عرضاً مفهوم تعديل السلوك والأهداف العامة لـتعديل السلوك والمبادىء الأساسية في تعديل السلوك كما تناول المزاعم الخاطئة المرتبطة به ومجالات تعديل السلوك والاتجاهات النظرية لتعديل السلوك وخطوات تعديل السلوك.

وتـناول **الفصل الثالث** طرق قياس وتقدير السلوك والاعتبارات الأساسية فـي قياس السلوك ومن هذه الأساليب الملاحظة والمقابلة والاختبارات النفسية ودراسة الحالة.

وتطــرق **الفصل الرابع** إلى الأساليب والاستراتيجيات القائمة على نموذج التــشريط الكلاســيكي المستخدمة في تعديل السلوك وتتضمن التشريط المــضاد والتحــصين التدريجي والتدريب على التوكيدية والتدريب على الاسترخاء والتشريط التنفيرى والتفجر الداخلى والغمر والانطفاء.

وحــدد **الفصل الخامس** استراتيجيات وأساليب تعديل السلوك القائمة على التــشريط الاجرائى وتتضمن التعزيز بأنواعه والعقاب والتغذية الرجعية والتــشكيل والتسلــسل والتعمــيم والتمييز والتلقين والتلاشي أو السحب التدريجي وضبط المثيرات.

وتــناول **الفــصل السادس** إستراتيجيات وأساليب تعديل السلوك المستندة علــى نمــوذج الــتعلم الاجتماعي وتتضمن هذه الاستراتيجيات النمذجة والتدريب على المهارات الاجتماعية.

أمــا **الفــصل الــسابع** تناول الإستراتيجيات والأساليب المعرفية لتعديل السلوك وتتضمن هذه الاستراتيجيات إعادة البناء المعرفي بفنياته المختلفة وحــل المشكلات والتدريب على التعليم الذاتى والتحصين ضد الضغوط والــتدريب علــى ضبط الذات واستراتيجيات أخرى غير معرفية لتعديل السلوك وعرض **الفصل الثامن** تطبيقات عملية في تعديل سلوك الطفل في حــين تناول **الفصل التاسع** والأخير تعديل السلوك من المنظور الاسلامى مفهومه وأهدافه وخصائصه وإجراءاته وأساليبه ونماذج من ذلك.

وخــتاماً نحمــد الله ونشكره على عونه وتوفيقه لي في إنجاز هذا الكتاب وندعوه أن يتقبل هذا العمل خالصاً لوجهه الكريم وبعد عزيزي القارئ ما نقدمــه لــك في هذا الكتاب هو نتاج جهد بشرى متواضع عرضة للنقص والتقــصير فحسبى اننى اجتهدت فالكمال لله وحده، نسأل الله أن نكون قد وفقنا في تقديمه ليكون زاداً علمياً وعوناً لكل فرد يقع تحت يديه.

والله الموفق ،،،

المؤلف

الفصل الأول

السلوك الإنساني بين السواء والانحراف



الفصل الأول

السلوك الانسانى بين السواء والانحراف

مقدمة:

مما لا شك فيه أن رعاية الأطفال والاهتمام بهم يعتبر حجر الأساس لبناء أسرة قوية البنيان راسخة الدعائم، والأطفال زينة الحياة الدنيا، وهم أكبادنا تمشي علي الأرض، ولكي ننشيء الأطفال تنشئة سليمة وناجحة فلابد من الاهـتمام بهم وتربيتهم ولكن تربية الأبناء العاديين بصفة عامة والأطفال ذوى الاحتـياجات الخاصــة خـصوصاً تستوجب الرعاية والاهتمام بهم وتوفير البــرامج النفسية والتربوية الخاصة لهم وذلك لما للإعاقة من آثار ســلبية على المستوى الفردي (الطفل المعاق) وعلى المستوى الأسرى والمجتمعي أيضاً، وكما هو معلوم فإن الطفل المعاق له بناء وتكوين نفسي خــاص بــه، نتـيجة لما لحق به من الإعاقة وإحساسه بالاختلاف عن غيره من الأطفــال الآخرين، فالإعاقة تؤدي بالطفل إلي اضطراب صورته عن ذاته وهي حجــر الزاوية في البناء النفسي للطفل ويترتب علي ذلك عدم تحقيق التوافق مع نفــسه ومع الآخرين ولذلك تظهر بعض المشكلات السلوكية لدي هؤلاء الأطفال مــثل العدوانية والنشاط الزائد والانطواء والانسحاب وغيرها من أشكال السلوك المضطرب.

وتــشكل هذه المشكلات السلوكية للأسرة مصدراً للقلق والخوف وبالتالي قد يفقدها الكثير من الأساسيات الواجب إتباعها وتطبيقها لرعاية وتنــشئة الطفــل المعــاق مما قد يدفع الأسرة إلى إيقاع العقاب والأذى بمخــتلف أشكاله على هذا الطفل المعاق، وعلى ذلك تعتبر تربية الأطفال وتنــشئتهم بــصورة صحيحة وسوية في الوقت الحاضر تعتبر من أعقد المــشكلات التــي تواجه الآباء والأمهات والمعلمين ولن يتحقق ذلك إلا بتضافر الجهود والتعاون بين الأسرة والمدرسة والمجتمع.

ولذا فإن التربية وعملية تعديل السلوك تبدأ من الأسرة من الآباء والأمهـات، فهـم المسئولون أولاً عن تنشئة أبنائهم وتعديل سلوكهم قال تعالى:(يا أيها الذين آمنوا قوا أنفسكم وأهليكم ناراً وقودها الناس والحجارة عليها ملائكة غلاظ شداد لا يعصون الله ما أمرهم ويفعلون ما يؤمرون) (التحـريم:٦) ومن ثم يجب على الآباء والأمهات تربية أبنائهم وإكسابهم الاستجابات السلوكية المـرغوبة والسوية ومحو وإزالة الاستجابات السلوكية الخاطئة، وأن يكونوا القدوة والنموذج الصالح للأبناء في أنماط سلوكهم، كما يجب عليهم مكافأة وتعزيز سلوكيات الطفل المحسن على إحسانه حتى يبعث في نفسه جانباً من الثقة بالنفس والارتياح الوجداني.

وعمليـة التنشئة وتعديل السلوك لا تعني اللجوء للضرب والشدة والتحقيـر والحـرمان والإهمـال كما يعتقد البعض، وإنما هي مساعدة الأطفال على نمو شخصياتهم في مختلف جوانبها للوصول بها إلى أقصى حـد ممكـن وتوجيه سلوكياتهم مع ضرورة وأهمية التدرج في التعزيز والعقـاب تجاه سلوكهم، فالتوبيخ والتأنيب واللوم العادي تحدث في الطفل التأثيـر الذي يحدثه العقاب الجسمي الحاد، ويجب أن يتناسب العقاب مع العمـر فليس من العدل عقاب الطفل في المراحل المبكرة من حياته وإذا وقـع العقـاب من أحد الوالدين فلا يعارض الآخر وإلا فلا فائدة من هذا العقاب، ومحاولة إقناع الطفل الذي عوقب أن العقاب كان لمصلحته وليس بقصد الانتقام حتى لا يحدث انحرافاً معيناً في نفسه كما أن تشجيع الأبناء وحـثهم علـى السلوكيات المقبولة والإقدام عليها له أثر بالغ على نمو شخـصيتهم وتوجيه سلوكهم سواء كان ذلك عن طريق استخدام كلمات التشجيع وعبارات الثناء أو غيرها من المعززات الايجابية مما يساعد ذلك علـى تنمية الثقة بالنفس لديهم ويدفعهم إلى ممارسة السلوكيات الايجابية والاجتماعية الفاعلة.

وفي ظل ابتعاد الفرد في العصر الحالي عن المنهج الإسلامي إلى حـد كبير فقد اضطرب سلوكه واختلت معارفه وكثرت انفعالاته السلبية ولـوحظ فـي العقـود الأخيرة تزايد المشكلات السلوكية والانفعالية بين الأطفـال والمـراهقين مثل الغضب والقلق والاكتئاب والعدوان والعنف والمـشاغبة والضغوط والخجل والانطواء والخوف الاجتماعي والنشاط الـزائد وتدنـي مستوى الدافعية الدراسية والتدخين والخوف من المدرسة والتغيب عنها وغيرها من المشكلات لديهم في الأسرة والمدرسة وللوقوف علـى ماهـية هـذه الأنماط السلوكية السلبية وطبيعتها ودوافعها لابد من التعـرف علـى الظروف السابقة لحدوثها والظروف اللاحقة لحدوث هذه الـسلوكيات مباشرة ونتائجها حتى يتسنى تحديد أنسب الطرق والأساليب الملائمـة لـتعديلها واسـتبدالها باستجابات سلوكية ملائمة،ولذا كان من الـضروري الحاجـة إلـى الـتدخلات الإرشادية والعلاجية بهدف تقديم المـساعدة لهم من أجل رعايتهم نفسياً وتربيتهم اجتماعياً وحل مشكلاتهم وتعديل الاستجابات السلوكية السلبية الصادرة عنهم لما لها من نتائج سلبية علـى توافقهم الشخصي والاجتماعي وتعطيل وإعاقة تحصيلهم الدراسي هـذا إضافة إلى محاولات إكسابهم الاستجابات السلوكية التوافقية والعمل علـى تعزيـزها والارتقاء بها أكثر فأكثر وتزويدهم بالمهارات الانفعالية والاجتماعية المناسبة مما يساهم ذلك في تحقيق التوافق النفسي لهم.

وعلـى الرغم من أن هناك أفراد يمكنهم القيام بدور فعال في تغيير أو تعديل هذه السلوكيات غير المرغوبة كما هو الحال مع الآباء والأقران والمدرسين إلا أن أكثـر هـؤلاء الأفراد ملائمة وتأهيلاً لإجراء تعديلات منظمة ومقننة في سلوك الطلاب هم الآباء والمدرسون حيث لا يستطيع المدرسون وحدهم أن يكونوا عنصراً فعالاً في عملية تعديل السلوك بدون أن يكون هناك تعاون فعال من جانب الطلاب والآباء والأقران.

فسلوك الفرد وتعديله هو الموضوع الأساسي في الدراسات النفسية، ولذا قد تم بحثه من جميع جوانبه، تعريفاً وبياناً للأهداف وتوضيحاً للأساليب والاستراتيجيات،وتعد دراسة السلوك الإنساني هامة فالسلوك مفتاح شخصية الإنسان، وهو لسان حالها والمعبر عنها، والكاشف عن مكنوناتها، والناطق بأسرارها وهو المرآة التي تتجسد وتنعكس عليها الأفكار والمشاعر والأحاسيس والانفعالات، وفي السلوك تنعكس الجوانب المعرفية والانفعالية للفرد،ولذا كان السلوك الايجابي عنواناً للشخصية السوية، والسلوك السلبي عنواناً للشخصية المضطربة والمختلة نفسياً، فدراسة السلوك الإنساني هي دراسة هامة لأنه الجانب الحقيقي للفرد والانعكاس الصادق لمشاعره وانفعالاته وأفكاره.

وفي هذا الفصل نتناول تعريف السلوك وأنواعه وخصائصه ومعايير الحكم عليه والأبعاد الرئيسية له وأسباب السلوكيات غير المرغوب فيها والمضطربة.

أولاً : تعريف السلوك :

يرجع الأصل اللغوي لمصطلح السلوك إلى السّلْك وهو الخيط والسّلْك بالفتح مصدر سلكت الشيء في الشيء فان سلك أي أدخلته فيه والسلوك مصدر سلك طريقاً سلك المكان يسلكه سلكاً،وسلوكاً،وتسلكه والأصل الثلاثي"سَلَكَ" ويعني لغة الإدخال في الشيء، فأدخلته في الشيء تعني سلكته فيه، وقال تعالى: ﴿كَذَٰلِكَ نَسْلُكُهُ فِي قُلُوبِ الْمُجْرِمِينَ﴾ (سورة الحجر: ١٢) أي أدخلناه في قلوبهم وفي لسان العرب أسلكته فيه والله يسلك الكفار في جهنم أي يدخلهم فيها وفي قوله تعالى: ﴿أَلَمْ تَرَ أَنَّ اللَّهَ أَنزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَسَلَكَهُ يَنَابِيعَ فِي الْأَرْضِ﴾ (سورة الزمر: ٢١) أي أدخله ينابيع الأرض، يقال سلكت الخيط في المخيط أي أدخلته فيه والمسلك هو الطريق ويرد السلوك أيضاً بمعنى الاستقامة السّلكى الأمر المستقيم.

ويشير مصطلح السلوك إلى التصرفات الصادرة عن الكائن الحي ويعرف السلوك لدى الكثير بأنه أخلاق الفرد وتعامله مع الآخرين، ويتأتى هـذا الفهم من استخدام كلمة السلوك في الحياة اليومية فنقول فلان حسن السلوك وهـذا التعريف للسلوك غير شامل كما أن تحديد أنواع السلوك الإنـساني بالأخلاق يعد خطأً فادحاً، فأي سلوك يحقق مطلباً من مطالب الفرد الجسمية أو النفسية أو الروحية أو العقلية، قد يكون سلوكاً خلقياً، أو سـلوكاً لا علاقـة له بالأخلاق إيجاباً أو سلباً وعليه فدلالة السلوك على الخلـق الأصـيل دلالـة ظنية، فقد يصدر السلوك عن تكلف أو خوف، وعندئذ يكون من قبيل الرياء أو من قبيل النفاق.

ويعـرف السلوك من وجهة نظر أخرى بأنه كل ما يقوم به الفرد ويظهـر للآخـرين، وهـو تعريف ناقص أيضاً لأنه لا يتضمن السلوك المـضمر والخفـي فالسلوك في الإسلام ليس هو السلوك الظاهر المجرد فحـسب، فالإنسان محاسب على السلوك غير الملاحظ أيضاً قال تعالى: ﴿وَلَـا تَقْـرَبُوا الْفَوَاحِشَ مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطَنَ﴾ (سورة الأنعام: ١٥١) والرسـول علـيه الـصلاة والسلام وجه الأمة إلى أنه لا يكتفي بالسلوك الملاحـظ الظاهر فقط، وإنما أكد على أن المحاسبة بين يدي الله سبحانه وتعالـى يوم القيامة تكون على النية (السلوك الخفي)، والنية سلوك غير ملاحـظ، ويكـون الجزاء عليها ويبين ذلك الحديث الشريف الذي يرويه الـصحابي الجلـيل عمر بن الخطاب رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم إنما الأعمال بالنيات ولكل أمريء ما نوى.

وعلـى هذا عرف عدد من الباحثين السلوك تعريفاً يشتمل على السلوك الظاهر القابل للملاحظة، والسلوك غير الظاهر (غير الملاحظ)، وعلى هذا يعرف الـسلوك على أنه كل ما يصدر عن الكائن الحي (الإنسان) من نشاط، سواء كان يلاحظه الآخرون أم لا يلاحظه الآخرون، وقد يلاحظه الفرد نفسه أثناء تفاعله مع البيئة.

والسلوك في عمومه هو النشاط الذي يعبر عنه الفرد من خلال علاقاته مع الآخرين فى بيئته الاجتماعية ويتضمن ذلك ما هو ظاهر ويمكن ملاحظته وأيضاً ما هو كامن داخل الفرد ولا يمكن ملاحظته مثل التفكير والتخيل والتذكر، ويعني ذلك أن السلوك عبارة عن ردود الأفعال الداخلية أو الخارجية التي تصدر عن الفرد حيال المنبهات أو المثيرات الداخلية أو الخارجية التي يتعرض لها والمثير هو عبارة عن الأحداث التي يتعرض لها الفرد سواء كانت فيزيقية مثل الضوء والحرارة والبرودة أو أحداث عقلية معرفية أو اجتماعية أو انفعالية تحرك الفرد وتوقظ في نفسه الإحساس والاتجاه نحو فعل من الأفعال، فكل موضوع يلقى استجابة داخلية عند الإنسان هو بالنسبة إليه مثير ومنبه يدفعه نحو اتخاذ موقف معين، وهكذا تعمل المنبهات والمثيرات كإشارات دالة على وجود الأشياء التي يهتم الإنسان بأمر وجودها والسلوك الإنساني بمعناه السابق لا يكون دون دافع أو دون سبب يكمن ورائه، بل كل سلوك يقوم به الإنسان له دافع للوصول إلى هدف معين أو بلوغ غاية يسعى إليها، فالتلميذ يذهب إلى المدرسة بقصد التعلم والتحصيل والنجاح والحصول على شهادة دراسية، والمعلم يذهب لأداء عمل مكلف به والحصول على مكافأة مادية وينطبق نفس الشيء على أي عمل آخر، فالمحامي يذهب إلى المحكمة ليدافع عن موكله ويحصل على تفوق ونجاح وأجر مادي مقابل ذلك، والتاجر يذهب إلى متجره وينظمه ويرتبه بطريقة جذابة لاستقبال المشترين وبيع بضاعته لهم والكسب منها،وهكذا كل فرد يسعى إلى أداء عمل بقصد تحقيق هدف أو الوصول إلى غاية معينة أو إشباع حاجة معينة.

ويعرف الدافع بأنه حالة داخلية تنتج عن حاجة ما، وتعمل هذه الحاجة على تنشيط أو استثارة السلوك الموجه عادة نحو إشباع الحاجة، كما يشير مصطلح الدافعية إلى حالة فسيولوجية نفسية داخلية تحرك الفرد

للقيام بسلوك معين في اتجاه معين لتحقيق هدف محدد، وإذا لم يتحقق هذا الهدف يشعر الإنسان بالضيق والتوتر حتى يحققه، وتختلف الدوافع بحسب توجيهها نحو الهدف وتحقيقه فهناك دوافع أولية أو فطرية يولد الفرد مزوداً بهـا وتنـتج بفعل الوراثة مثل دافع الجوع والعطش والجنس ولكل منها أهـدافها فدوافـع الجـوع تـبحث عن الإشباع في إيجاد الأكل وتحقيق المتطلـبات الفسيولوجية المرتبطة بالبقاء على قيد الحياة والدوافع الجنسية تستهدف التناسل والإنجاب وحفظ الجنس البشري.

أمـا الدوافـع الاجتماعية، فهي دوافع مكتسبة يكتسبها الفرد عن طـريق الـتعلم ومـن خلال تكوين الروابط الاجتماعية وإقامة العلاقات الاجتماعية وتكوين الأدوار الاجتماعية، وتقوم كلها على أساس الاتصال بالآخـرين وتحقـيق التفاعل معهم وهذه الدوافع قد تكون دوافع شعورية يعـيها الفرد ويفطن لها أو دوافع لا شعورية تصدر دون قصد وإرادة من الفـرد ففـي كثيـر من الأحيان تصدر عن الفرد سلوكيات لا يري سبباً واضحاً للقيام بها، ولكنها تكون لا شعورية ومتى كان الدافع أو السبب قويا كانـت شـدة السلوك وتختلف تلك الدوافع والأسباب باختلاف الكثير من الأمـور مـنها على سبيل المثال أهمية الدافع بالنسبة للفرد وإدراك الفرد للموقـف المحيط به وكيفية تفسيره له ، وكذلك خبرات الشخص وعلاقاته وحاجاته.

ويعرف السلوك بأنه النشاط الإنساني الذي يصدر عن الإنسان من قـول أو فعـل أو عمل سواء أكان إرادياً أم غير إراديا، ظاهراً أم باطناً فالـسلوك يتمثل في الأنشطة الظاهرة الملموسة، مثل الاستيقاظ من النوم، وتـناول الإفطـار، وقراءة الصحف، والتوجه إلى العمل، وإنجاز بعض الأعمـال وسـلوك الغـش فـي الامتحانات وأداء المهارات الاجتماعية والأكاديمـية والسلوك العدواني والنشاط الزائد وسلوك التدخين، كما أنه

الـبـاطن أحياناً فغالباً لا يدل المظهر على المخبر فكم من شخص يتظاهر بالورع والتقوى والصلاح.

ولكــن في حقيقة الأمر قد تنطوي نفسه على الغش والخداع والرياء والفــساد ويمكن تصنيف السلوك حسب مصدره إلى أنواع مختلفة تشمل كــل جــوانب شخــصية الفرد مثل السلوك الجسمي مثل سلوك النظافة والوضوء والسلوك الحركي مثل المهارات الحركية التي يتعلمها الفرد من بيئته مثل سلوك المشي والجري والقفز وركوب الدراجات وصعود السلم وغيــرها وهناك السلوك العقلي الذي يميز الإنسان عن سائر المخلوقات الأخرى، حيث كرم الله سبحانه وتعالى، الإنسان بالعقل وبسبب العقل كان الإنــسان محــل التكليف ومن أمثلته العمليات العقلية والمعرفية لدى الإنسان مثل التذكــر والتخــيل والتفكير والإدراك والمتأمل في كتاب الله سبحانه وتعالى يجد الحــث المباشــر للإنسان نحو هذا السلوك لينظر ويتفكر ويتأمل ويتعقل في نفسه أولاً، وفــيما حــوله ثانياً، ليهتدي ويتعرف على خالقة وغاية وجوده من أجل أن يــسلك سلوكاً عقلانياً ومنطقياً، قال تعالى:﴿إِنَّا أَنزَلْنَاهُ قُرْآنًا عَرَبِيًّا لَّعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ﴾ (سورة يوسف: ٢).

وهــناك الــسلوك الانفعالي والذي يشير إلى الخبرات الانفعالية التي تتولد لدى الفرد حيال تعرضه للمواقف والأحداث الحياتية سواء كانت هذه المشاعر والانفعالات موجبة كالفرح والحب والسرور والابتهاج أو كانت سلبية مثل انفعالات الخوف والغضب والقلق والعدوان والحزن والاكتئاب والكــراهية والحقــد وهو السلوك الناشئ عن الاستجابة لمشاعر الإنسان وأحاسيــسه وانفعالاته وقد يمكن ملاحظته وتظهر آثاره، وقد تبقى حبيسة غيــر ظاهــرة أحياناً ويلحظ أن القرآن الكريم يتحدث عن هذا اللون من السلوك، فيقول سبحانه وتعالى:﴿وَمَن كَفَرَ فَلَا يَحْزُنكَ كُفْرُهُ إِلَيْنَا مَرْجِعُهُمْ فَنُنَبِّــئُهُم بِمَــا عَمِلُوا إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ بِذَاتِ الصُّدُورِ﴾ (سورة لقمان: ٢٣) فالحزن في

الآيـــة سلوك انفعالي وقوله: ﴿وَأَنْ أَلْقِ عَصَاكَ فَلَمَّا رَآهَا تَهْتَزُّ كَأَنَّهَا جَانٌّ وَلَّى مُدْبِرًا وَلَمْ يُعَقِّبْ يَا مُوسَى أَقْبِلْ وَلَا تَخَفْ إِنَّكَ مِنَ الْآمِنِينَ﴾(سورة القصص: ٣١) والخوف هنا كذلك سلوك انفعالي.

وهـــناك السلوك الاجتماعي ويتمثل في القيم والاتجاهات والمهارات الاجتماعــية التــي يتعلمها الفرد مثل سلوك التعاون والإيثار والمشاركة الاجتماعية والتفهم العطوف (الامبائية) وهناك السلوك الخلقي مثل سلوك الأمانـــة والـــصدق والإخـــلاص والتـــسامح وعدم الرياء والاستزادة من الطاعات والأفعال الروحانية والإنفاق في فعل الخيرات وهناك العديد من الآيات القرآنية التي تحض على فعل تلك السلوكيات.

كمـــا يمكـــن تـــصنيف الـــسلوك حسب اتفاقه مع المعايير والقيم والاتجاهـــات السائدة في المجتمع إلى سلوك سوى وسلوك غير سوى أو منحرف وتختلف معايير الحكم على السلوك من حيث السواء والانحراف باخـــتلاف المجـــتمعات وذلـــك تبعا لاختلاف الأطر الثقافية والاجتماعية والتعاليم الدينية القائمة في كل مجتمع، ولذلك ما قد يكون سلوكاً سوياً في مجـــتمع ما قد لا يكون سوياً في مجتمع آخر فمثلا سلوك الإباحة الجنسية وشـــرب الخمـــر وتناول لحم الخنزير تعد سلوكيات سوية في المجتمعات الغـــربية لأنهـــا تتـــناغم وتتسق مع ما لديهم من قيم واتجاهات اجتماعية وتعالـــيم دينـــية ولكـــن مـــثل هـــذه السلوكيات تعد سلوكيات غير سوية ومستهجنة في مجتمعاتنا الإسلامية حيث أنها تتعارض وتتنافى مع الثقافة الإسلامية وبالتالي تختلف نتيجة الحكم على السلوك من حيث كونه سوياً أو منحـــرفاً والـــسلوك الـــسوى للمسلم هو الذي يتفق مع تعاليم الشريعة الإســـلامية، أمـــا السلوك المنحرف هو الذي يخالفها والفرق بين السلوك الـــسوي وغيـــر الـــسوي هـــو اختلاف في الدرجة وليس النوع وكذلك الاختلاف في أسلوب فض الصراع والقلق لدى الفرد.

وفي علم النفس تتعدد المعايير للحكم على السلوك، فهناك المعيار الإحصائي ومعيار التكيف الشخصي والمعيار الذاتي حيث يتخذ الفرد من ذاته إطارا مرجعيا في الحكم على سلوكه في ضوء الخبرات الذاتية التي مر بها في حياته وهناك المعيار الاكلينيكي ويكون ذلك في ضوء الأعراض المرضية التي تظهر على الشخص فالشخص المكتئب مثلا تظهر عليه مجموعة من الأعراض المرضية مثل الحزن والسوداوية والنظر إلى الحياة نظرة تشاؤمية والإدراك السلبي للذات وللآخرين والبيئة من حوله وغيرها من الأعراض وتختلف الأعراض المرضية من اضطراب انفعالي لأخر- فلكل اضطراب أعراضه الخاصة.

كما يمكن تصنيف السلوك حسب عدد القائمين به إلى سلوك فردى وسلوك جماعي والسلوك الفردي هو السلوك الخاص بفرد معين فهو يتعلق بالفرد ذاته أما السلوك الاجتماعي فهو السلوك الذي يتمثل في علاقة الفرد مع غيره من الجماعة ففي الحالة الفردية يقول تعالى: ﴿وَجَاءَ مِنْ أَقْصَى الْمَدِينَةِ رَجُلٌ يَسْعَى قَالَ يَاقَوْمِ اتَّبِعُوا الْمُرْسَلِينَ﴾ (سورة يس: ٢٠) وفي الحالة الجماعية يقول عز وجل: ﴿قَالُوا إِنَّا تَطَيَّرْنَا بِكُمْ لَئِنْ لَمْ تَنْتَهُوا لَنَرْجُمَنَّكُمْ وَلَيَمَسَّنَّكُمْ مِنَّا عَذَابٌ أَلِيمٌ﴾ (سورة يس: ١٨).

مما تقدم يمكن القول أن سلوك الفرد هو نتاج تفاعل قوة داخلية في الفرد نفسه وقوة خارجية من البيئة التي يعيش فيها ويتأثر بها وأن هناك فروق واختلافات في أنماط شخصيات وسلوكيات البشر وأن هذا الاختلاف لم يكن عبثاً، بل لحكمة أرادها الله تعالى،تتجلى في قوله تعالى: ﴿..وَلَوْ شَاءَ اللَّهُ لَجَعَلَكُمْ أُمَّةً وَاحِدَةً وَلَكِنْ لِيَبْلُوَكُمْ فِي مَا آتَاكُمْ..﴾ (سورة المائدة: ٤٨) ومما يدل على اختلاف السلوكيات، الحديث الذي يرويه أبو موسى الأشعري أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: "إن الله خلق آدم من قبضة قبضها من جميع الأرض، فجاء بنى آدم على قدر الأرض،

فجاء منهم الأحمر والأبيض والأسود وبين ذلك، والسهل والحزن والخبيث والطيب وقال صلى الله علية وسلم نحن معاشر الأنبياء أمرنا أن ننزل الناس منازلهم ونخاطبهم على قدر عقولهم وفى هذا الشأن يقول الأصمعي لا يزال الناس بخير ما تباينوا فان تساووا هلكوا.

الإنسان مخلوق مزدوج الطبيعة فهو من طين وروح وهو كذلك مزدوج الاستعداد وهو مزود باستعدادات للخير والشر، والهدى والضلال ، وإنه قادر على التمييز بين ما هو خير وما هو شر قال تعالى (فألهمها فجورها وتقواها) وقال تعالى (وهديناه النجدين) وبجانب هذه الاستعدادات الفطرية الكامنة ، فإن هناك قوة واعية مدركة مغروسة في البشر، فمن استخدمها في تزكية نفسه وتطهيرها من الشر أفلح، ومن أخمد هذه القوة خاب وخسر، قال الله تعالى (قد أفلح من زكاها وقد خاب من دساها).

ولقد أشتمل القرآن والسنة النبوية الشريفة على عدد هائل من النماذج السلوكية السوية مؤكداً على ضرورة الإتيان بها وتطبيقها في الواقع مثل سلوك الرحمة والصدق والأمانة والتواضع والإنفاق وإعطاء الفقير والجود والكرم وكذلك الشجاعة والإقدام دفاعاً عن الحق وإزهاقاً للباطل وهذه سلوكيات حميدة لأنها من فضائل الأخلاق وفى المقابل تحدث القرآن الكريم عن العديد من الأنماط السلوكية المستهجنة وغير المقبولة وهي سلوكيات تستوجب من الفرد السعي نحو تعديلها بالتغيير نذكر منها سلوك البخل والبخيل هو الذي يأخذ ولا يعطي، ويسعى إلى كسب المال واكتنازه وعدم إنفاقه، وهذا السلوك مذموم، وذكر الله البخل بقوله تعالى: ﴿الَّذِينَ يَبْخَلُونَ وَيَأْمُرُونَ النَّاسَ بِالْبُخْلِ وَيَكْتُمُونَ مَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَأَعْتَدْنَا لِلْكَافِرِينَ عَذَابًا مُهِينًا﴾ (سورة النساء: ٣٧).

وسلوك الاستكبار والتعالي والشعور بالعظمة وهو سلوك يمارسه من يعتقد بعظمته واستعلائه على الآخرين وذكر الله الاستكبار في كتابه الكريم بقوله تعالى: ﴿وَالَّذِينَ كَذَّبُوا بِآيَاتِنَا وَاسْتَكْبَرُوا عَنْهَا أُولَٰئِكَ أَصْحَابُ النَّارِ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ﴾ (سورة الأعراف: ٣٦)، وقد يراد في الاستكبار في الآية الكريمة الكفر.

وسلوك الخداع والدسائس والتآمر على الآخرين وهو سلوك يمارسه من يعتقد أنه في منجى من عذاب الله تعالى، وذكر الله تعالى الخداع في كتابه بقوله:﴿يُخَادِعُونَ اللَّهَ وَالَّذِينَ آمَنُوا وَمَا يَخْدَعُونَ إِلَّا أَنفُسَهُمْ وَمَا يَشْعُرُونَ﴾ (سورة البقرة: ٩) وسلوك الحسد والحاسد هو الذي يكره الخير لغيره ويتمنى أن يزول عنهم، وذكر الحسد بقوله: ﴿وَدَّ كَثِيرٌ مِّنْ أَهْلِ الْكِتَابِ لَوْ يَرُدُّونَكُم مِّن بَعْدِ إِيمَانِكُمْ كُفَّارًا حَسَدًا مِّنْ عِندِ أَنفُسِهِم﴾ (سورة البقرة: ١٠٩).

وكذلك سلوك العجلة والتسرع وعدم التأني وهو النظر إلى الأمور دون تبصر بالعواقب وعدم النظر إلى النتائج قال تعالى:﴿خُلِقَ الْإِنسَانُ مِنْ عَجَلٍ سَأُرِيكُمْ آيَاتِي فَلَا تَسْتَعْجِلُونِ﴾ سورة الأنبياء: ٣٧) ويقول سبحانه:﴿وَيَدْعُ الْإِنسَانُ بِالشَّرِّ دُعَاءَهُ بِالْخَيْرِ وَكَانَ الْإِنسَانُ عَجُولًا﴾(سورة الإسراء: ١١) وسلوك التمرد والعناد وهو سلوك يمارسه من اغتر بقوته وذكر الله تعالى هذا السلوك بقوله: ﴿أَوَلَمْ يَرَ الْإِنسَانُ أَنَّا خَلَقْنَاهُ مِن نُّطْفَةٍ فَإِذَا هُوَ خَصِيمٌ مُّبِينٌ وَضَرَبَ لَنَا مَثَلًا وَنَسِيَ خَلْقَهُ قَالَ مَن يُحْيِي الْعِظَامَ وَهِيَ رَمِيمٌ قُلْ يُحْيِيهَا الَّذِي أَنشَأَهَا أَوَّلَ مَرَّةٍ وَهُوَ بِكُلِّ خَلْقٍ عَلِيمٌ الَّذِي جَعَلَ لَكُم مِّنَ الشَّجَرِ الْأَخْضَرِ نَارًا فَإِذَا أَنتُم مِّنْهُ تُوقِدُونَ﴾ (سورة يس: ٧٧) وقال تعالى:﴿وَإِذَا قِيلَ لَهُ اتَّقِ اللَّهَ أَخَذَتْهُ الْعِزَّةُ بِالْإِثْمِ فَحَسْبُهُ جَهَنَّمُ وَلَبِئْسَ الْمِهَادُ﴾ (سورة البقرة: ٢٠٦) وسلوك الحرص والتكالب على الدنيا وهو

سلوك يمارسه من لم يدخل الإيمان في قلبه وذكر الله تعالى الحرص والتكالب على الدنيا بقوله: ﴿وَتَأْكُلُونَ التُّرَاثَ أَكْلًا لَّمًّا وَتُحِبُّونَ الْمَالَ حُبًّا جَمًّا﴾ (سورة الفجر: ١٩-٢٠)

وسلوك التهكم والسخرية وهو الاستخفاف بأمر الخصم، والاستهزاء به، والسخرية منه وذكر الله تعالى التهكم والسخرية في كتابه بقوله: ﴿وَيَصْنَعُ الْفُلْكَ وَكُلَّمَا مَرَّ عَلَيْهِ مَلَأٌ مِنْ قَوْمِهِ سَخِرُوا مِنْهُ﴾ (سورة هود: ٣٨) ولقد أشار القرآن الكريم إلى أن السلوك الإنساني قابل للتشكيل والتعديل، ودليل ذلك فتح باب التوبة للنادمين، ومنح الفرصة للعاصين للعودة إلى شرع الله سبحانه وتعالى. فإذا تاب الفرد وأقلع عن ذنوبه، وعقد العزم على عدم العودة إلى تلك الذنوب، وأصلح عمله في المستقبل، فإن باب الرحمة مفتوح على مصراعيه له ولكل من أراد تغيير سلوكه، فلفظ العمل في القرآن الكريم يقابل لفظ السلوك في علم النفس، وورد في كتاب الله سبحانه وتعالى أن الإنسان يستطيع أن يبدل عمله من عمل سيئ إلى عمل حسن، قال تعالى: ﴿أَنَّهُ مَنْ عَمِلَ مِنْكُمْ سُوءًا بِجَهَالَةٍ ثُمَّ تَابَ مِنْ بَعْدِهِ وَأَصْلَحَ فَأَنَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ﴾ (سورة الأنعام: ٥٤).

وقد ورد في السنة الكريمة ما يؤكد هذا المعنى من أن السلوك قابل للتعديل والتغيير والتبديل قوله صلى الله عليه وسلم: "حسنوا أخلاقكم وحتى نتمكن من التغيير في السلوك والتأثير عليه، لا بد من التأثير على مكونات هذا السلوك (الجسمية والعقلية والانفعالية) وفى ميدان علم النفس توجد العديد من المشكلات النفسية التي تحتاج إلى تعديل مثل العدوانية ونوبات الغضب وسلوك الخنوع والسلبية والعزلة والخجل والمخاوف الاجتماعية والخوف من المدرسة لدى الأطفال وضعف الدافعية الدراسية والنشاط الزائد والقلق والسرقة والكذب وغيرها.

ثالثاً: خصائص السلوك الانسانى:

١- القابلية للتنبؤ: يمكن التنبؤ بسلوك الفرد قبل حدوثه من خلال حدوث مثيـراته، ومـن ثـم يمكن منعه أو الحد منه فالسلوك الإنساني ليس ظاهرة عفوية ولا يحدث نتيجة للصدفة وإنما يخضع لنظام معين، وإذا استطاع العلم تحديد عناصر ومكونات هذا النظام فانه يصبح بالامكان التنبؤ به، ويعتقد معدلي السلوك أن البيئة المتمثلة في الظروف المادية والاجتماعية الماضية والحالية للشخص هي التي تقرر سلوكه، ولذلك نستطيع التنبؤ بسلوك الشخص في المستقبل بناءً على معرفتنا بظروفه البيئية السابقة والحالية، وكلما ازدادت معرفتنا بتلك الظروف وكانت تلـك المعـرفة بشكل موضوعي أصبحت قدرتنا على التنبؤ بالسلوك أكبر ،ولكن هذا لا يعني أننا قادرون على التنبؤ بالسلوك بشكل كامل ،فـنحن لا نـستطيع معرفة كل ما يحيط بالشخص من ظروف بيئية سواء في الماضي أو الحاضر.

٢- القابلـية للـضبط: ويعنى ذلك كيفية ضبط سلوك الفرد في المواقف الحياتية المختلفة سواء كان ذلك في محيط الأسرة أو المدرسة أو بقية المؤسـسات الاجتماعـية، والضبط في ميدان تعديل السلوك عادة ما يـشمل تنظـيم أو إعادة تنظيم الأحداث البيئية التي تسبق السلوك أو تحدث بعده،كما أن الضبط الذاتي في مجال تعديل السلوك يعني ضبط الـشخص لذاتــه باستخدام المبادىء والقوانين التي يستخدمها لضبط الأشخاص الآخرين والضبط الذي نريده من تعديل السلوك هو الضبط الايجابـي وليس الضبط السلبي، لذا أهم أسلوب يلتزم به العاملون في مـيدان تعـديل السلوك هو الإكثار من أسلوب التعزيز والإقلال من أسلوب العقاب.

٣- القابلية للقياس:بما أن السلوك الإنساني معقد لأن جزء منه ظاهر وقابل للملاحظـــة والقياس والجزء الأخر غير ظاهر ولا يمكن قياسه بشكل مباشـــر لذلك فان العلماء لم يتفقوا على نظرية واحدة لتفسير السلوك الإنـــساني، وعلى الرغم من ذلك فان العلم لا يكون علمياً دون تحليل وقياس الظواهر المراد دراستها، وعليه فقد طور علماء النفس أساليب مباشرة لقياس السلوك كالملاحظة وقوائم التقدير وأساليب غير مباشرة كاختـــبارات الـــذكاء واختـــبارات الشخصية، وإذا تعذر بشكل قياس الـــسلوك مباشـــر فمـــن الممكن قياسه بالاستدلال عليه من مظاهره المخـــتلفة ونعنـــي قابلية السلوك للقياس أن يتم قياس السلوك وتقديره كمـــياً باســـتخدام احـــد وســـائل القـــياس وأدواته مثل الملاحظة أو الاختبارات فمن خلال هذه الأدوات نحدد حجم السلوك وتكراره ومدى شدته فليس من السهل تعديل السلوكيات التي يصعب قياسها فالمستوى التحـــصيلي للطالـــب يـــسهل قياسه لأنه يعبر عنه بالأرقام بينما كره الطالب للظلم وتعاطفه مع الضعيف من السلوكيات التي يصعب قياسها كـــراهية الطالب للمعلم ولكي يسهل قياس السلوك فلابد أن يكون قابل للملاحظـــة فلـــيس مـــن السهل التعامل مع السلوكيات التي لا يمكن إخـــضاعها للملاحظة هذا إلى جانب أن يكون السلوك إجرائياً أي أن يكون السلوك تلقائياً دون تكلف ونابعاً من الفرد وليس مفروضاً عليه مـــن الخـــارج وأن يكـــون السلوك محددا أي يمكن التعبير عنه كمياً (رقمياً).

٤- الـــسلوك محكوم بتوابعه حين يسلك الفرد سلوكاً ما فهو يتوقع نتائج من وراء هذا السلوك فالطفل الذي يبكي عند العطش يتوقع أن تعطيه أمـــه المـــاء ، ومن ثم فهو يبكي من أجل الحصول عليه وكلما كانت نتائج السلوك غير سارة من المحتمل أن لا يتكرر حدوثه في حين أن

الاستجابة السلوكية التي تؤدى إلى نتائج ايجابية والحصول على إشباع الرغبات والحاجات والوصول إلى النتيجة المرغوبة تكون أكثر ميلا في أن تحدث مرة أخرى في المستقبل فإذا قرأت كتاب بعناية وحصلت على درجة عالية في الامتحان فستكون أميل إلى استخدام نفس الطريقة التي استخدمتها في الامتحانات المستقبلية وعلى هذا يتأثر السلوك بما يتبعه.

٥- السلوك نسبى قابل للزيادة والنقص بمعنى أن السلوك سواء كان سوياً أو مضطرباً لا يكون على درجة واحدة ، فالسلوك العدواني والإندفاعية لدى الطفل على سبيل المثال يتفاوت في درجته وشدته كما يختلف في أسلوب وشكل التعبير عنه من طفل لآخر ومن ثم يمكن أن نقوم بزيادة حالات السلوك الإيجابي ، وخفض حالات السلوك السلبي.

٦- السلوك متعلم وقابل للتغيير والتعديل: وكل ما هو سلوك مكتسب يمكن تعديله ولكن هذا التعديل يحتاج إلى خطط ومراحل وعلاقة إرشادية مهنية تقوم على أساس من الحب والدفء والتقبل الايجابي غير المشروط من جانب المرشد للعميل صاحب المشكلة وأن طرق وأساليب التعديل تختلف من شخص إلى آخر حسب طبيعة المشكلة والمرحلة النمائية التي يمر بها وخصائصه الشخصية فالإنسان يولد وعقله صفحة بيضاء لكنه في سياق نموه الاجتماعي يتعلم الكثير من الاستجابات السلوكية بعد ذلك، والكثير من الاستجابات السلوكية العصابية مثل المخاوف المرضية وغيرها مكتسبة ومتعلمة فلو نشأ الطفل بعد ولادته في غابة من الغابات فسوف يعتاد رؤية الوحوش ولن ينشأ عنده سلوك الخوف منها، كما أن من نشأ بعيداً عن الحضارة قد يخاف من السيارة أو الطائرة وما دام السلوك متعلماً

ولــيس فطرياً فهذا يعني إمكانية محو وإزالة السلوكيات السلبية لدى الفرد واستبدالها باستجابات سلوكية إيجابية.

٧- يتأثــر السلوك بعوامل عدة منها ثقافة الفرد واعتقاداته ومفهومه عن ذاتــه وطرق تفسيره للمثيرات فمعايير السلوك السوي وغير السوي تخــتلف مــن بيئة إلى أخرى ومن ثقافة لأخرى فالعلاقة بين الرجل والمــرأة خــارج إطار الزوجية تعتبر سلوكاً طبيعياً في المجتمعات الغربية، ويعد ذلك سلوكاً غير سوياً في المجتمعات العربية الإسلامية ويتأثــر ســلوك الفرد باعتقاداته ومفهومه عن ذاته، فمن يعتقد أنه لا يمكــن أن يكــون شجاعاً لن يكتسب سلوك الشجاعة ويتفق كثير من الناس في مواجهة مواقف معينة ، لكنهم يختلفون في تفسيرها وتفسير الــشخص لأي موقــف أو حدث لابد أن يترك أثره على سلوكه ولا يــتوقف تحديد السلوك على العوامل الخارجية فقط بل يجب أن تشمل العــوامل الذاتية لدى الطفل كحاجة نفسية أو خاصية جسمية قد تساهم في تشكيل سلوكه السلبي.

٨- الــسلوك الانــساني نشاط كلي: ويعنى ذلك أن كل نشاط يصدر عن الفرد وهو يتعامل مع البيئة التي يحيا فيها يأتي عنه ككل أي من حيث كــونه وحدة كلية متكاملة فالفرد حين يفكر في موضوع أو يحاول أن يتذكره فان هذا النشاط العقلي يصحبه تغيرات جسمية وانفعالية مختلفة وحــين يجــرى لا يجــرى بساقيه وجسمه فقط بل أن هذه النواحي المخــتلفة من النشاط سواء كان حركيا أو انفعاليا يؤثر كله في الأخر فالإنــسان وحدة كلية متكاملة فحين يشعر الفرد بالخوف أو القلق مثلا فــان هذه الانفعالات تصاحبها تغيرات في تفكير الفرد وأنماط سلوكه فلــيس هــناك نشاط جسمي أو عقلي أو انفعالي خالص وقائم بمفردة وبمعــزل عــن بقية مكونات الشخصية بل كل نشاط جسمي يصاحبه

نشاط نفسي ويرتبط به ارتباطاً وثيقاً وكل نشاط نفسي هو في الوقت نفسه نشاط جسمي وبعبارة أخرى الإنسان حين يتأثر بالبيئة ويستجيب لها فانه لا يستجيب لها بجسمه فقط ولا بعقله وتفكيره فقط بل يستجيب لهــا بأسره أي بجسمه وعقله في أن واحد وهذا هو المقصود من أن الــسلوك نــشاط كلى وعلى هذا يكون من الخطر الفصل بين ما هو عقلي أو جسمي أو انفعالي فالإنسان وحدة كلية متكاملة لا تتجزأ وإن تأثر جانب منها أو اضطرب تأثرت لها الوحدة كلها واضطربت وبهذا المعنى هناك علاقة دائرية بين مكونات شخصية الفرد ولا يمكن فهم السلوك سواء كان سلوكاً عادياً أو غير عادياً إلا بفهم الشخصية ككل فالاعتماد على جزء واحد من الشخصية في دراسة السلوك لا يساهم فــي فهم السلوك فالجزء تتحدد دلالته بالرجوع إلى الكل الذي ينتمي إليه وفق قانون العضوية في نظرية الجشطلت.

٩- ومــن خــصائص السلوك الانسانى أنه نشاط غائي بمعنى أن النشاط الــذي يصدر عن الكائن الحي يكون له هدفا وغاية معينة سواء كان هــذا السلوك الصادر عن الفرد سويا أو غير سويا والهدف هو إشباع الدوافع والحاجات لدى الفرد وخفض القلق والتوترات حتى أن السلوك المــضطرب والمختل ينطوي على وظيفة وهدف بل ربما يكون أكثر مــن هــدف فالفرد يشرب لأنه في حاجة إلى الماء وقد يعتدي على الآخرين ردا على استفزازتهم واهاناتهم له أو قد لا يعتدي عليهم خوفا مــن عقابهم فالغائية من الخصائص الأساسية التي تميز سلوك الفرد وتجعلــه يتسم بالمرونة والقابلية للتغير والتنوع وقد تكون الغاية من الــسلوك شعورية واضحة ويفطن الفرد إليها أثناء قيامه بالسلوك وقد تكــون الغايــة التي تكمن وراء بعض الأنماط السلوكية الصادرة عن الفــرد غايــة لا شــعورية لا يفطن الفرد إليها ولا يدركها فالشخص

المصاب بالوسواس القهري والذي يغسل يديه عديد من المرات في اليوم الواحد قد لا يفطن ولا يكون على وعى بالغاية من سلوكه هذا وعلى هذا النحو نستطيع القول أن كل سلوك يهدف إلى غاية أو يرمى إلى تحقيق هدف حتى إن لم يكن الفرد على وعى بهذه الغاية أو الغرض والواقع إننا من دون الغاية والسعي ورائها لا نستطيع فهم سلوك الفرد وتفسيره وجملة القول أن الغاية تقوم بدور هام في تحديد سلوك الفرد وتوجيهه فضلا عن تفسيره.

١٠- أن السلوك هو الأداة الفعالة لتحقيق التوافق مع البيئة التي يعيش فيها الفرد سواء كانت البيئة مادية أو بيولوجية أو اجتماعية نفسية فالفرد دائما يتفاعل مع البيئة التي يعيش فيها فهو يتأثر بها ويؤثر فيها وليست حياة الفرد في الواقع إلا سلسلة من التوافق مع البيئة وبما أن ظروف ومقتضيات الحياة في تغير دائم ومستمر لذلك يتعين على الفرد تعديل سلوكه كلما تغيرت ظروف البيئة التي يعيش فيها أو يميل إلى إحداث تغيير في البيئة ولكي يستطيع الفرد تحقيق مستوى أفضل من التوافق فلابد من إحداث نوع من التوازن بينه وبين بيئته ويكون ذلك عن طريق الامتثال لها أو التحكم فيها أو إيجاد حل وسط بينه وبينها كأن يغير الفرد سلوكه بما يتناسب مع الظروف والمواقف الجديدة التي يمر بها كأن ينتقل من مكان إلى أخر سعياً وراء الرزق أو أن يتنازل عن أفكاره وأرائه في ظل مناقشات جدلية يرى أنه لا جدوى منها أو يؤجل زواجه حتى يستقر في عمل مناسب أو يكون التوافق في تغيير الفرد لبيئته نفسها فالتوافق عملية دينامية مستمرة للفرد مع البيئة ولذلك نستطيع القول أن كل سلوك يصدر عن الفرد ما هو إلا نوع من التوافق وإذا نجح الفرد في التوافق مع البيئة فإنه يتمتع بقدر كبير من الصحة النفسية أما إذا اضطربت وتوترت العلاقة بين الفرد والبيئة فإنه سرعان ما يقع فريسة في دائرة الاضطرابات النفسية.

١١- أن ســلوك الفــرد يحدث في إطار البيئة الاجتماعية ويرتبط وظيفيا بالمثيرات والأحداث السابقة (المقدمات) والأحداث اللاحقة (النتائج) سواء كانت هذه الأحداث داخلية من داخل الشخص نفسه أو خارجية من البيئة التي يعيش فيها.

رابعاً: أسباب السلوك المضطرب:

تــؤكد نظريات التعلم والمنحى السلوكي التي يستند عليها ميدان تعــديل الــسلوك علــى أن الاســتجابات العصابية مثل الخوف والقلق والغــضب وكــذلك الاخــتلالات السلوكية مثل سلوك العدوان والتخريب والسرقة والكذب والنشاط الزائد والخجل وغيرها من الاستجابات السلوكية الــسلبية والــشاذة هــي استجابات غير توافقية تكونت بفعل الارتباطات الشرطية الخاطئة بمعنى أن هذه السلوكيات غير المقبولة من الفرد تحدث نتيجة لوجود خلل في عملية التعلم وغالبا ما يكون ذلك على شكل تعزيز للــسلوكيات غيــر المقــبولة وعدم تعزيز للسلوكيات المقبولة وإذا كانت الاســتجابات السلوكية غير المقبولة هي استجابات شرطية خاطئة تكونت نتــيجة الارتــباط الشرطي الخاطئ فانه من الممكن تعديل ومعالجة هذه الــسلوكيات الــسلبية عــن طريق محو وإزالة هذه التشريطات الخاطئة وتكــوين ارتباطات شرطية جديدة وايجابية و والعمل على إكساب الفرد سلوكيات مرغوب فيها أيضا عن طريق التعلم بمعنى أن تعلم أي سلوك جديــد أمــر ممكناً ولكنه يتوقف على التعزيز وأن هذا التغير في السلوك الــذي تم تعزيزه يمكن أن يستمر أما التغير في السلوك الناتج عن العقاب فهو تغير سطحي لا يستمر طويلا وقد ينتج عنه سلوكيات غير مقبولة.

وهكــذا فإن سلوك الفرد أيا كان نوعه يخضع لقوانين ومبادىء الــتعلم ونحن جميعا نتعلم الكثير من الأشياء فنحن نتعلم القيم والاتجاهات والــشجاعة والجبن والقلق والهدوء والتفاؤل والتشاؤم والنظام والفوضى

وغيـــرها فــسلوك الفرد ناتج بدرجة كبيرة من عملية التعلم التي مر بها الفــرد مــن خــلال تفاعله مع البيئة ولهذا فإن سلوك الفرد يمكن تعديله وتغييـــره هــذا من ناحية ومن ناحية أخرى يتعلم الفرد الكثير من أنماط ســلوكه الــسوية والمنحــرفة عن طريق التقليد وملاحظة الآخرين وهم يسلكون هذه السلوكيات في الحياة الواقعية أو عبر وسائل الإعلام المرئية وبالإضافة إلى ذلك غالبا ما تكون الاستجابات السلوكية غير المقبولة لدى الأفراد مرهونة بأنماط تفكيرهم واعتقاداتهم غير العقلانية وغير المنطقية ولذلك فلابد من العمل على تغييرها من خلال تغيير المتغيرات والجوانب المعرفية المختلة وظيفيا لدى الفرد لما يترتب عليها من تغير في السلوك والانفعالات.

ومــن المــنظور الإســلامي تــتحدد أسباب السلوك المضطرب والمنحــرف لدى الأفراد مثل سلوك الانحرافات الجنسية والكذب والسرقة والعــدوان والإدمــان والــشعور بالــذنب والمخاوف الاجتماعية والقلق والاكتــئاب وغيــرها فــي الذنوب والضلال والصراع وضعف الضمير والــتكالب علــى الحياة وإتباع الشهوات والتبرج والغيرة والحسد والشك والغيبة والنفاق وبوجه عام نتيجة الانحراف والابتعاد عن المنهج والفطرة الــسليمة التــي فطر الله الناس عليها فالفرد مفطور على الإسلام بمعنى الاستــسلام والانقــياد لــرب العالمين والإسلام هو الخير، لكن قد يقبل الإنــسان الــشر ويسلكه، وقبوله للشر يكون بالاكتساب والتعلم من البيئة والــشر الــذي يقــع فــيه الإنسان وما يحدث بعد ذلك من انحرافات يعد انحرافاً عن العقيدة الصحيحة، عقيدة التوحيد فإذا انحرف الإنسان عن هذه العقــيدة أو جزء منها انحرفت سلوكياته وأخلاقياته، فالعقيدة هي الأساس الــذي يصقل شخصية المسلم وسلوكه وبالتالي يمكن علاجها وتعديلها عن طريق الإرشــاد والعلاج النفسي الديني حيث يقوم في جوهرة على تعريف الفرد لنفسه

ولربه ولدينه وللقيم والمبادئ الروحية والأخلاقية فهو يهدف إلى تكوين حالة نفسية متكاملة يكون السلوك فيها متمشياً ومتكاملاً مع المعتقدات الدينية.

ومن هذا المنطلق نستطيع القول أن نظرة الإسلام إلى الانحراف تختلف عن النظريات النفسية التي تعالج انحراف شخصية الفرد وسلوكه، لأن هـذه النظـرة تربط الإنسان بأصل فطرته، قال تعالى: ﴿وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ﴾ (سورة الذاريات: ٥٦) وهذه العبادة لا تتحقق في الأرض إلا بتطبيق شرع الله تعالى فتلك عبادة الله وهي الهدف الأكبر مـن خلق الإنسان، فلا يمكن أن يكون أي سلوك لفرد أو جماعة دون أن يكـون لهذا السلوك هدف، وإذا كان السلوك يخلو من الهدف فإنه ضرب من العبث والجنون قال تعالى: ﴿وَمَا خَلَقْنَا السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ وَمَا بَيْنَهُمَا لَاعِبِينَ﴾ (سـورة الـدخان: ٣٨) فالانحـراف الذي يحدث في السلوك الإنساني أساساً هو نتيجة للبعد عن الصراط المستقيم، ونتيجة لاضطراب العقـيدة واضـطراب التفكيـر والمـشاعر والدوافع، فإذا صحت العقيدة وحـسنت العـبادة فـإن الإنسان يعرف غايته من الحياة ويسلك بطريقة ايجابية.

والفطرة المنحرفة سبب لوقوع الإنسان في شتى أنواع السلوكيات الخاطئة والإنسان مفطور على حب الخير، والسير في السلوك المرغوب، فالرسـول علـيه الـصلاة والسلام يقول: "كل مولود يولد على الفطرة"، فالفطرة في الحديث الإسلام، والإسلام لا يحث إلا على خير.

ومـن المظاهـر التـي تدل على الفطرة المنحرفة الشرك بالله، سبحانه وتعالى، قال سبحانه: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يَغْفِرُ أَنْ يُشْرَكَ بِهِ وَيَغْفِرُ مَا دُونَ ذَلِـكَ لِمَنْ يَشَاءُ وَمَنْ يُشْرِكْ بِاللَّهِ فَقَدْ افْتَرَى إِثْمًا عَظِيمًا﴾ فالكافر يقع في كثيـر من السلوكيات المنحرفة التي تحتاج إلى تعديل، ومنها الشرك بالله وإضـافة إلـى ذلك من الأسباب التي تؤدي إلى السلوكيات غير المقبولة

وانتـشار الفساد غياب المنهج الإلهي عن واقع التطبيق العملي في الحياة الواقعـية، فالمـنهج الإلهـي يشكل ضابطاً لسلوك الإنسان، فهو يحوي العقوبات والمعززات والعلم الصحيح بالسلوك السليم والسلوك غير السليم، كمـا أن غـياب المنهج الإلهي ينذر بسوء عاقبة في الدنيا والآخرة، قال تعالى: ﴿وَمَنْ يَعْشُ عَنْ ذِكْرِ الرَّحْمَانِ نُقَيِّضْ لَهُ شَيْطَانًا فَهُوَ لَهُ قَرِين ومن أسباب انحراف سلوك الفرد عن الطريق الإسلامي ضعف الإيمان، إن قوة الإيمان وزيادته تقرب الإنسان المسلم من الله تعالى، وتجعله يسلك السلوك الـسوي، أمـا ضعف الإيمان فإنه يبعد الإنسان عن الله تعالى، فينحرف، ومما يدل على ذلك الحديث الذي يرويه لنا أبو هريرة رضي الله عنه، أن رسـول الله صـلى الله عليه وسلم قال: لا يزني الزاني حين يزني وهو مؤمن، ولا يشرب الخمر حين يشربها وهو مؤمن، ولا يسرق حين يسرق وهـو مؤمن، فالحديث الشريف يدل دلالة واضحة أن ضعف الإيمان أحد أسباب ارتكاب السلوك الخاطئ أما قوة الإيمان فإنها تحول دون ممارسة السلوك الخاطئ؛ فالإنسان لحظة ارتكابه للمعصية "السلوك الخاطئ" يرتفع عنه الإيمان ولا يمكن أن يجتمع عليه إيمان ومعصية في آن واحد.

ومـن هـنا فعلى الإنسان أن يبادر لعلاج ضعف إيمانه، بتلاوة القـرآن الكـريم، والإقـبال على العبادات التي تُجدد إيمانه، ومن أسباب ارتكـاب السلوك الخاطئ أيضاً عدم إدراك الإنسان الغاية من وجوده في الحـياة، ومعرفته المشوهة عن دوره في الحياة، قال تعالى: ﴿وَمَا خَلَقْتُ الْجِـنَّ وَالْـإِنسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ﴾ فلا بد للمسلم أن يعرف أنه خلق لغاية في الحـياة، ولأجل هدف سام وغاية نبيلة وهي العبادة، وأن يدرك مهمته في الأرض وغايته وإلا فإنه يكون عبداً للهوى والطاغوت، ويقع في براثن الشر قال تعالى: ﴿أَوَمَنْ كَانَ مَيْتًا فَأَحْيَيْنَاهُ وَجَعَلْنَا لَهُ نُورًا يَمْشِي بِهِ فِي النَّاسِ كَمَنْ مَثَلُهُ فِي الظُّلُمَاتِ لَيْسَ بِخَارِجٍ مِنْهَا كَذَلِكَ زُيِّنَ لِلْكَافِرِينَ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾ (سورة الأنعام:

١٢٢) ولعــل عداوة الشيطان للإنسان تشكل أحد الأسباب الهامة في أنماط ســلوكه غيــر السوية، فقد طرد رب العزة سبحانه وتعالى الشيطان من السماء، بسبب عدم سجوده لآدم عليه السلام، فأخذ إبليس على نفسه عهداً بأن يغوي الإنسان ويبعده عن الطريق المستقيم، قال تعالى: ﴿قَالَ فَإِنَّكَ مِنَ الْمُنظَرِينَ إِلَى يَوْمِ الْوَقْتِ الْمَعْلُومِ قَالَ فَبِعِزَّتِكَ لَأُغْوِيَنَّهُمْ أَجْمَعِينَ إِلَّا عِبَادَكَ مِــنْهُمُ الْمُخْلَــصِينَ﴾ (ســورة ص: ٨٠-٨٣) ومن الأسباب المؤدية إلى الــسلوك غيــر المرغوب فيه أوقات الفراغ فوفرة الوقت دون عمل يوقع صــاحبه في الوساوس الشيطانية، والأفكار والهواجس النفسية الخطيرة، فيــسلك الإنــسان سلوكيات سلبية، وينحرف تفكيره، وتأتيه أفكار جديدة وكثيــرة لا تحصل له أثناء الانشغال بعمل ما فالسيطرة على وقت الفراغ تتــيح القــدرة على سد كثير من منافذ الانحرافات السلوكية. فإن لم يملأ وقــت الفــراغ بتخطــيط سليم فإنه سيملأ بطرق وخطط خبيثة، لذا وجه الإســلام الأفــراد إلــى أهمية الوقت وقيمته، فقال عليه الصلاة والسلام: "نعمــتان مغــبون فيهما كثير من الناس، الصحة والفراغ" ووجه الإسلام الأفــراد إلى ضرورة ملء أوقات فراغهم بما يعود عليهم بالنفع، عن ابن عــباس رضــي الله عنهما قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم وهو يعظــه اغتــنم خمــساً قبل خمس شبابك قبل هرمك وصحتك قبل سقمك وغــناك قــبل فقرك وفراغك قبل شغلك وحياتك قبل موتك، ومن أسباب السلوك غير الصحيح أيضاً، الصحبة الفاسدة ورفقاء السوء، وقال الله عز وجل: ﴿قَالَ قَرِينُهُ رَبَّنَا مَا أَطْغَيْتُهُ وَلَكِن كَانَ فِي ضَلَالٍ بَعِيدٍ﴾ (سورة ق: ٢٧) وقــوله عليه الصلاة والسلام: "المرء على دين خليله فلينظر أحدكم مــن يخالــل ومن أسباب ارتكاب الإنسان للسلوكيات الخاطئة كذلك عدم المعــرفة بالــسلوك الــصحيح، ومن ثم يجب القيام بتعليم الفرد السلوك الــصحيح وكــذلك قــد يسلك الفرد سلوكاً غير مرغوب فيه لأنه لم يلق

تـشجيعاً وتعزيزاً لسلوكه الصحيح، أو لأنه لم يتعلم هذا السلوك ففي هذه الحالة من الواجب تشجيعه وتعزيزه حتى يسلك السلوك الصحيح ، كما أن عدم إشباع حاجات الفرد وغرائزه وعدم تفريغ الطاقة المخزونة لديه من الأسـباب المؤدية إلى ممارسة السلوك غير المرغوب فمما لا شك فيه أن هناك طاقة تصدر عن الإنسان، وهي طاقة حيوية تصلح للخير أو للشر، وبخاصـة فـي مـرحلة الشباب وأن عدم تفريغ هذه الطاقة في المناحي والأنـشطة الاجتماعـية المقـبولة يكون سبباً كبيراً في ارتكاب كثير من الـسلوكيات غير المرغوب فيها ومن أسباب السلوكيات السلبية في حياة الفرد التمسك بالتقاليد والعادات الموروثة البالية وبخاصة التي لا تتفق مع تعالـيم الدين الحنيف، ولذا يجب على الإنسان أن يحكم على سلوكه في ضوء السريعة الإسلامية.

خامساً: معايير الحكم على السلوك:

ليس من السهل تحديد الخط الفاصل بين السلوك السوي والسلوك الـشاذ أو المنحـرف ولـذلك تعددت المعايير التي تحدد السلوك السوي المرغوب فيه والسلوك غير السوي وغير المرغوب فيه وفيما يلي نوجز أهـم تلـك المعاييـر التي يمكن الاعتماد عليها في تحديد السلوك السوي والسلوك غير السوي:

١ - المعـيار الذاتي: وهو يشتمل على حكم الفرد نفسه على سلوكه في ضـوء مجمـوع الخبـرات الذاتية الخاصة التي مر بها في حياته كما يـدركها هو فإذا كان راضيا عن ذاته وسلوكه ويكون متكيفاً مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه ولا يعاني مشكلة في حياته يكون هو الفرد الـسوي، وأما الفرد الذي يكون غير راضٍ عن ذاته وساخطاً عليها ويحقـرها أو يـبالغ في إدراكها بطريقة لا تتسق مع قدراته وامكاناته وتـتعارض مصالحه واحتياجاته مع المجتمع الذي يعيش فيه فهو غير

ســوي وهكــذا يتم الحكم على السلوك فى ضوء في هذا المعيار وفق ثقافــة وفلسفة الشخص الخاصة به، فما وافق نظرته وفلسفته الخاصة كــان سلوكاً سوياً، وما لم يوافقه كان سلوكاً غير سوياً ومنحرفاً ولكن هذا المعيار يؤخذ عليه أن الفرد قد تكون خبراته الماضية والحالية التي يمــر بهــا وكذلك معارفه مختلة وظيفيا وغير توافقية بسبب الخبرات المؤلمة والمسيئة والتكوين النفسي الشاذ له في محيط أسرته ومجتمعه.

٢- **المعــيار الإحــصائي:** وهذا المعيار يستند إلى النموذج الرياضي الذي يتمــثل في منحنى التوزيع الاعتدالي وبناء على هذا المعيار يتم الحكم على السلوك من خلال تكراره وشيوعه في المجتمع، فالسلوك المتكرر والشائع سلوك سوي، والسلوك الأقل تكراراً وشيوعاً سلوكاً شاذاً ويكون ســلوك الفرد الذي يتركز على المتوسط سلوكا سويا أما سلوك الأفراد الذي يبتعد وينحرف عن المتوسط سواء كان هذا الانحراف بالزيادة أو النقــصان ســلوكاً منحرفاً وعلى هذا فان الموهوبين عقلياً والمبتكرين يكونــون شــواذ لأنهــم ينحرفون عن المتوسط بالزيادة وكذلك يكون المتخلفــين عقلياً شواذ أيضاً لأنهم ينحرفون عن المتوسط بالنقصان في مستوى الذكاء لديهم.

٣-**المعــيار الاجتماعي:** تختلف معايير الحكم على السلوك وفقا لاختلاف المعايير الاجتماعية والثقافية لكل مجتمع والتي تختلف من مجتمع لأخر وذلــك لان لكــل مجتمع معايير واتجاهات ثقافية واجتماعية خاصة به تــشيع بين أفراده وعندما لا يسلك الفرد وفقا لهذه المعايير يعد سلوكه غير سوى أو غير عادى وهكذا فقد يعتبر السلوك غير السوي في أحد المجــتمعات سلوكاً عادياً وسوياً في مجتمع أخر كما أن مفهوم السلوك غير السوي يختلف في المجتمع الواحد من وقت لأخر ومن مكان لأخر فالجنــسية المثلــية على سبيل المثال (اللواط عند الذكور والسحاق عند

الإناث) كانت تعد سلوكاً غير سوياً في المجتمع الامريكى فيما مضى بينما هي اليوم تعد سلوكاً عادياً عندهم وكان اللواط منتشراً أيضاً بين قـوم لوط آنذاك كما ورد ذلك في القرآن وكان يعتبر ذلك سلوكاً سوياً بيـنهم فـي تلك الفترة بينما هذا السلوك مستهجن ومرفوض في ثقافتنا الإسـلامية وسلوك الأخذ بالثأر في صعيد مصر مثلاً يعد سلوكاً سوياً أيـضا فـيما مـضى بينما ينظر إليه اليوم باعتباره سلوكاً غير سوياً ويخضع للعقاب القانوني وهكذا يتم الحكم على السلوك السوي في ضوء هـذا المعـيار وفـق اتفاقه مع المفاهيم والقيم والاتجاهات السائدة في المجـتمع، أمـا الـسلوك الذي يتعارض مع القيم والمفاهيم القائمة في المجتمع فهو سلوك غير سوي.

٤- **معـيار نمـو الفرد والمجتمع:** وهذا المعيار يعني أن السلوك الذي يقـوم به الفرد بهدف تحقيق فائدة لنفسه أو للمجتمع هو سلوك سوي، أما إذا لم يحقق السلوك الفائدة للفرد والمجتمع، أو حقق لأحدهما دون الآخر فيعد سلوكاً غير سوياً.

وفـي ضوء ما تقدم يمكن القول أن هناك عدد من المؤشرات والخصائص التـي فـي ضوئها يمكن الاستدلال والتمييز بين الأشخاص ذوى السلوكيات الـسوية والأشخاص ذوى السلوكيات المنحرفة والمضطربة ويتمثل ذلك في تقبل الذات وانخفاض مستوى القلق وتقدير الذات المرتفع والقدرة على تحمل الإحـباط ومواجهة الأحداث والمواقف الضاغطة بفاعلية واقتدار وأن يكون مستوى الطموح لديهم متناغما ومنسجما مع قدراتهم واستعداداتهم وأن يكون الفرد قادرا على بناء علاقات اجتماعية ناجحة مع الآخرين وأن يتسم سلوكه وتفكير بالمرونة ويكومن قادرا على تحمل المسئولية الاجتماعية ويتسم سلوكه بالاتزان الانفعالي كما ونوعا عبر المواقف المختلفة.

سادساً: الأبعاد الرئيسية للسلوك:

١.البعد البشري:إن السلوك الإنساني سلوك بشري صادر عن قوة عاقلة ناشطة وفاعلة في معظم الأحيان وهو صادر عن جهاز عصبي.

٢.البعد المكاني:إن السلوك البشري يحدث في مكان معين، فقد يحدث في غرفة الصف مثلاً.

٣.البعد الزماني:إن السلوك البشري يحدث في وقت معين قد يكون صباحاً أو يستغرق وقتاً طويلاً أو ثواني معدودة.

٤.البعد الأخلاقي:أن يعتمد المرشد أوالمعلم القيم الأخلاقية في تعديل السلوك ولا يلجأ إلى استخدام العقاب النفسي أو الجسدي أو الجرح أو الإيذاء للطالب الذي يتعامل معه.

٥.البعد الاجتماعي:إن السلوك يتأثر بالقيم الاجتماعية والعادات والتقاليد القائمة في المجتمع وهو الذي يحكم على السلوك على أنه مناسب أو غير مناسب، شاذ أو غير شاذ، فالسلوكيات قد تكون مقبولة في مجتمع ومرفوضة في مجتمع أخر تبعاً لاختلاف الاتجاهات الثقافية والاجتماعية لكل مجتمع.

الفصل الثاني

الخلفية النظرية لتعديل السلوك



الفصل الثاني
الخلفية النظرية لتعديل السلوك

يتـناول الفـصل الحالـي تعريف تعديل السلوك والأهداف العامة لتعديل السلوك والمبادىء الأساسية في تعديل السلوك كما يتناول المزاعم الخاطئة المرتبطة به ومجالات تعديل السلوك والاتجاهات النظرية لتعديل السلوك وخطوات تعديل السلوك وذلك على النحو التالي :

أولاً: تعديل السلوك لغة واصطلاحاً:

معنىالتعديل لغوياً:ورد في لسان العرب عدّل الشيء، أي وازنه، وتعديل الـشيء تقويمه، وقيل العدل تقويمك الشيء بالشيء من غير جنسه حتى تجعـل له مثْلا، وعدّله، أي إذا أقمته فاعتدل أي استقام، وقيل عدّلك، أي قوّمك وجعلك معتدلاً" (ابن منظور: لسان العرب) وورد في الصحاح أن "تعـديل الـشيء يعنـي تقويمه، يقال عدّلته فاعتدل، أي قوّمته فاستقام" (الجوهري: تاج اللغة وصحاح العربية).

أما تعديل السلوك اصطلاحاً: لم يكون مفهوم تعديل السلوك مفهوما جديداً أو حـديث العهد بالوجود بل هو مفهوم قديم فلقد عرف الإنسان منذ القدم أسـاليب كثيرة في تعديل السلوك واستخدمها في حياته مع بني البشر فلقد كان الآباء والأجداد يستخدمون أساليب الثواب والعقاب بأشكالها المختلفة فـي تنـشئة أطفـالهم وتعديل أنماط سلوكهم غير المرغوبة عن طريق تعزيزها وإثابتها ومعاقبة السلوكيات غير المرغوبة مما قد يؤدى ذلك في الـنهاية إلـى تناقصها وانطفائها تدريجيا ويتم ذلك دون علمهم بنظريات التعلم والتربية الحديثة، وقد أشار القرآن الكريم إلى مجموعة من الأساليب التي يمكن استخدامها في تعديل السلوك وتقويمه، ومن ذلك ما ورد بشأن عـلاج نـشوز المـرأة، حيث قال الله تعالى " واللاتي تخافون نشوزهن فعظـوهن واهجـروهن في المضاجع واضربوهن فإن أطعنكم فلا تبغوا

عليهن سبيلا إن الله كان عليا كبيرا " (النساء:٣٤) وقد اشتملت هذه الآية علـى أسـلوبين مـن أساليب تعديل السلوك هما أسلوب العقاب السلبي (الهجـر) وأسـلوب العقاب الايجابي (الضرب) ويسبقهما أسلوب عقلي معرفـي هو (الوعظ) كذلك استخدم القرآن الكريم أسلوب عرض النماذج الصريحة والضمنية من خلال سرد القصص والأمثال القرآنية في تعديل السلوك، كذلك كان سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم أسوة حسنة يقتدي بها المسلمون حيث أصبحت أقواله وأعماله وتقاريره سنة نسير عليها إلى يـوم الـدين وهـذا مـا يعرف في مجال تعديل السلوك بالنمذجة (التعلم بالملاحظة أو التقليد) والتدريب على المهارات الاجتماعية.

ومـن الـنماذج العمليـة التي قدمها الرسول صلى الله عليه وسلم لتزكية المهارات الاجتماعية والتواصل الاجتماعي الذي يدعم التوافق الاجتماعي أنه صلى الله عليه وسلم كان يبدأ من لقيه بالسلام وبوجه بشوش وكان إذا لقـي أحداً من الصحابة بدأه بالمصافحة وكان يؤثر الداخل عليه بالوسادة التـي تحته وكان يعطى كل من جلس إليه نصيباً من وجهة أي من النظر إلـيه والاهتمام به وكان في كل سلوكه يتسم بالحياء والتواضع، كما كان أكثر الناس تبسماً وضحكاً في وجه أصحابه، فلقد كان محبوباً يلتف الناس حوله ويتعلقون به فصدق فيه قول العزيز الحكيم " فبما رحمة من الله لنت لهـم ولو كنت فظاً غليظ القلب لانفضوا من حولك " (آل عمران ١٥٩) كما كان الرسول صلى الله عليه و سلم يردد في أكثر من موقف (تبسمك فـي وجه أخيك صدقة ولذلك يتعين على كل شخص أن يتسم بالمهارات الاجتماعـية التالـية وهى أن يبتسم في وجه الآخرين وأن يكثر من إلقاء الـسلام وتحية الآخرين وأن يبدأ بالمصافحة وأن يعطى اهتمامه لكل من يجلـس إلـيه أو يتحاور معه وأن يكون عطوفاً لين القلب في تعامله مع الـناس وأن يقـول للناس قولاً حسناً ولا يكون غليظ القلب أو القول وأن يدرب نفسه على التسامح و الصفح والعفو باستمرار.

وهكـذا فان المتأمل في تاريخ الدعوة الإسلامية يجد أن الإسلام قد انتشر اعـتماداً علـى أساليب تتعامل مع النفس البشرية بكلياتها، أساليب بدأت بتصحيح العقيدة وما أحاط بها من انحرافات خطيرة حتى إذا قويت العقيدة وصــح العقـل بدأ تعديل السلوك من علاقات ومعاملات وبتدرج واضح جعل هذا التغيير يرسخ ويصبح أسلوب حياة لكل مسلم.

كما أن المنهج الإسلامي اهتم بالجانب العقلي كجزء هام في تحديد السلوك وبالتالــي في تغييره وهو جانب لم يهتم به العلاج السلوكي إلا في أواخر عقـد الخمـسينات مــن القرن السابق حيث ظهرت المداخل والاتجاهات السلوكية المعرفية.

ثانياً: مفهوم تعديل السلوك:

لقـد اخـتلف العلمـاء حـول مـصطلح تعـديل الـسلوك Behavior Modification فهـناك بعـض العلماء يقصر استخدامه علي تطبيقات نظـرية التشريط الإجرائي عند سكنر، والبعض الآخر يستخدم مصطلح تعـديل السلوك والإرشاد السلوكي بمعني واحد ومن ثم ظهرت تعريفات مـتعددة لتعديل السلوك ولكنها تدور حول فكرة أساسية هي تغيير السلوك غيـر المناسـب إلــى سلوك مناسب ومقبول اجتماعياً، ويستخدم تعديل الـسلوك بشكل واسع في المؤسسات التربوية كالمدارس والجامعات ومع المعاقــين، ويقــوم على تعديل المشكلات السلوكية لدى الأفراد من خلال اسـتبعاد وحذف الاستجابات السلوكية غير المرغوبة لديهم وإحلال محلها اسـتجابات سلوكية مرغوبة، فالفرد من خلال تعديل السلوك يتعلم أنماط واستجابات سلوكية ومهارات جديدة.

وفي العصر الحديث يعتبر تعديل السلوك حديث نسبياً وهو فرع من فروع العــلاج والإرشاد النفسي قام على أساس قوانين ومبادىء التعلم نظريات الـتعلم، لكــن لم تبدأ الإشارة إليه بشكل مباشر إلا بعد أن كتب جوزيف

وولبـــي كتابه الشهير عن العلاج بالكف بالنقيض عام (١٩٥٨) وبعد ذلك بعام واحد نشر هانز أيزنك في انجلترا دراسة عن علاج السلوك ثم تطور هذا العلم على يد بافلوف وواطسن وسكنر، الذين قدموا نظريات التعلم ثم ظهرت في السنوات الأخيرة نظرية التعلم الاجتماعي التي طور مفاهيمها ألبـــرت بانـــدورا والتي ترى أن تأثير البيئة على اكتساب وتنظيم السلوك يـــتحدد مـــن خـــلال العمليات المعرفية ثم ظهرت المداخل والاتجاهات الـــسلوكية المعرفية المختلفة على يد ألبرت اليس ،أرون بيك، وميتشينبوم وغيـــرهم مـــؤكدين على دور وأهمية الجوانب والمتغيرات المعرفية في حدوث الاضطرابات السلوكية وكيفية علاجها وتعديلها عن طريق استخدام الفنيات المعرفية والسلوكية المختلفة التي تمخضت عنها المداخل السلوكية المعرفية لدى كل منهم.

وتأسيـــسا على ما تقدم نستطيع القول أن تعريف تعديل السلوك لـــيس أمراً سهلاً ويسيراً، بل هو من أمر صعب فالبعض يدرج تحت هذا المـــصطلح كـــل نمـــاذج وطرق العلاج السلوكي والبعض الأخر يقصر استخدام مصطلح تعديل السلوك على تطبيقات نموذج التعلم الاجرائى عند سكنر وفريق ثالث يشير إلى أن هذا المصطلح يندرج تحته كل الإجراءات الـتـــي تهدف إلى حدوث تغير في السلوك والحقيقة هي أنه ليس كل تغير فـــي الـــسلوك يعتبر تعديل له ،وبتعبير أخر لا تدل كل الإجراءات التي هدفها تغيير السلوك على مصطلح تعديل السلوك فهناك حالات وظروف كثيـــرة يحدث فيها تغير في سلوك الكائن الحي كما هو الحال في حالات الـــنوم والـــسكر والمـــرض والتخدير وتعاطى العقاقير وإجراء العمليات الجـــراحية والـــصدمات الكهربائية وتعديل السلوك ليس هو عملية غسيل للمـــخ أو تحكم في العقل بل هو أوسع من ذلك في المعنى فتعديل السلوك عملـــية بناء لبيئة تعلم، يتم فيها تعلم الفرد سلوكيات جديدة، وتقليل حدوث

سـلوكيات غير مرغوب فيها،وهذا مما يجعل ذلك من الصعوبة الوصول إلـى تعـريف محـدد وشامل مما ترتب على ذلك ظهور تعاريف عديدة متنوعة هذا من ناحية ومن ناحية أخرى شيوع هذا المفهوم ليس في ميدان في علم النفس فحسب بل أمتد استخدامه وتطبيقه في كثير من ميادين العلم والعديـد مـن المجالات التطبيقية في الحياة كالتجارة والصناعة والعلوم الطبية.

وبعد هذا العرض نشير هنا إلى بعض هذه التعريفات لتعديل السلوك:

يعـرف جمـال الخطيب (١٩٩٠) تعديل السلوك بأنه فرع من فروع علم النفس التطبيقية يتضمن التطبيق المنظم للإجراءات المستندة إلى مـبادئ الـتعلم وبخاصـة مـنها مبادىء الاشتراط الاجرائى والاشتراط الكلاسـيكى والتعلم بالملاحظة بهدف تغيير السلوك الإنساني ذي الأهداف الاجتماعية ويتم ذلك من خلال تنظيم أو إعادة تنظيم الظروف والمتغيرات البيئـية الحالـية ذات العلاقة بالسلوك وبخاصة منها تلك التي تحدث بعد الـسلوك كـذلك يـشتمل تعـديل السلوك على تقديم الأدلة على أن تلك الإجـراءات وحدها ولا شيء غيرها هي التي تكمن وراء التغير الملاحظ في السلوك.

ويعـرف حامـد زهران (١٩٩٨) تعديل السلوك بأنه عملية في جوهـرها محـو تعلم السلوك غير المرغوب والذي يظهر في الأعراض وذلـك بالعمـل على التخلص منه أو إطفائه ويتضمن إعادة تعلم لأنماط سـلوكية جديـدة مـن خلال إعادة التنظيم الادراكى للفرد وإعادة تنظيم سلوكه.

ويـشير محمـد الشناوي (١٩٩٨) في تعريف آخر لتعديل السلوك إلى البيـئة، فيعرفه بأنه: هو "بناء لبيئة تعلم يتم فيها تعلم مهارات وسلوكيات

جديـدة، على حين تقلل الاستجابات والعادات غير المرغوبة حيث يصبح المريض أو العميل أكثر دافعية للتغييرات المطلوبة.

ويعـرف فاروق الروسان (٢٠٠٠) تعديل السلوك بأنه مجموعة مـن الإجـراءات العلمية المنظمة والتي تتمثل في تحديد السلوك الحالي (المـرغوب فـيه أو غيـر المرغوب فيه) ومن ثم تعديله وفق عدد من الأسـاليب التـي تعمـل علـى تقوية العلاقة بين المثيرات والاستجابات المـرغوب فيها أو على إضعاف العلاقة بين المثيرات والاستجابات غير المرغوب فيها.

وعـرفه كازدين Kazdin (٢٠٠١) بأنه محاولة تغيير السلوك الإنساني وفـق نظـريات الـتعلم ويّعنى ذلك التطبيق الفعلي لمبادىء التعلم على مـشكلات الـسلوك فيـتعلم الفرد سلوكيات جديدة تضمن له التكيف مع ظـروف الحـياة والمـساعدة على محو وأزاله السلوكيات غير السوية بالاسـتناد إلى أسس نظرية وعملية يستخدم فيها مجموعة من الإجراءات التـي انبـثقت عن نظريات العلم أو هو تغيير السلوك عن طريق تغيير الظـروف المحـيطة بــه، سواء منها الظروف القبلية التي تسبق ظهور السلوك أو الظرف البعدية التي تحدث بعده.

ويــشير إسماعيل بدر(٢٠٠٣) إلى أن تعديل السلوك ليس مجرد كلمــات وهمــية لحث الطلاب على التحكم في أنفسهم وليس هدف تعديل الـسلوك هو التحكم في عقول الطلاب ولكن الهدف الرئيسي هو تشجيع الطــلاب على الضبط الذاتي والاستقلالية والتعرف على عواقب سلوكهم والفكـرة الأساسية وراء تعديل السلوك هي تغيير سلوك الفرد من الفعل غيـر المناسـب وغيـر المقبول اجتماعياً إلى سلوك مناسب وأكثر تقبلاً اجتماعياً.

أو هـو تنظيم لعدد من الإجراءات المحددة التي تهدف إلى تحليل وتغيير الـسلوك وهـناك تعريف يشير إلى أن تعديل السلوك هو عملية تتضمن الاسـتمرار فى السلوك المرغوب فيه وتحويل السلوك غير المرغوب فيه إلى سلوك مرغوب فيه

ويمكـن تعريف تعديل السلوك بأنه إحداث تغيير هادف في أنماط السلوك غيـر المـرغوب فيه نحو الأفضل، وتعزيز ما هو مرغوب فيه ويعرف إجـرائيا بأنـه عملية تقوية السلوك المرغوب به من ناحية وإضعاف أو إزالة السلوك غير المرغوب به من ناحية أخرى.

وفـى ضـوء التعريفات السابقة يمكننا تعريف تعديل السلوك بأنه مـدخل فـي علـم الـنفس الارشادي يركز على استخدام مبادىء التعلم والمعـارف فـي فهم وتغيير سلوك الفرد مخ خلال زيادة وتقويا السلوك المـرغوب فيه للفرد وخفض أو محو السلوكيات السلبية وغير المرغوب فـيها علاوة على إكساب الفرد الاستجابات السلوكية الايجابية الاجتماعية وتعديل أنماط التفكير الخاطئة لديه.

وهكذا يقوم تعديل السلوك الإنساني على أساس نظريات التعلم التي تهدف إلـى تفسير كيفية حدوث التعلم فالعلاقة بين التعلم وتعديل السلوك علاقة وثـيقة ومتبادلة من حيث المفهوم والهدف من كل منهما فالتعلم هو تغير شـبة دائـم في سلوك الكائن الحي نتيجة الخبرة والمران والتدريب ومن خصائص التعلم الديمومة والاستمرار وفى المقابل يتضمن تعديل السلوك إحـداث تغيير وخفض معدلات حدوث الاستجابات السلوكية غير المقبولة واسـتبدالها باستجابات سلوكية مقبولة ومرغوب فيها وفق خطوات معينة ويعنـى ذلك أن كل من مفهوم التعلم وتعديل السلوك يتناولان التغير في سـلوك الفرد ويهدف كل منهما إلى إحداث تغير اعتماداً على توظيف كل مـنهما للمفاهيم والمبادىء والاستراتيجيات التي يتضمنها موضوع التعلم

وموضوع تعديل السلوك إذ تتضمن برامج تعديل السلوك توظيف وتطبيق لمبادىء وقوانين ونظريات التعلم عند إعداد برامج تعديل السلوك ومما تقدم تتضح العلاقة بين التعلم وتعديل السلوك، ويعتبر تعديل السلوك من أكثر الأساليب الحديثة في العلاج النفسي فعالية ويشتمل على مجموعة كبيرة من فنيات العلاج التي تهدف إلى إحداث تغيير في سلوك الإنسان وبصفة خاصة السلوك غير التوافقي أو السلبي وأن تعديل السلوك يتبع أسلوباً علمياً وخطوات منظمة وله استراتيجيات وأساليب جديدة في موضوع تعديل السلوك.

ومما تقدم نلاحظ أن هذه التعريفات في معظمها تشير إلى أن تعديل السلوك لا يقتصر فقط على إنقاص وخفض السلوك غير المرغوب فيه، لكنه أشمل من هذا فهو يتضمن في جوانبه معانى عدة وهي:

١- تقوية السلوك المرغوب فيه لدى الأطفال وزيادة احتمال ظهوره أو تكراره من خلال استخدام أسلوب التعزيز فظهور السلوك واختفائه محكوما بنتائجه فالإجراء الذي يستخدم إذا أدى إلى تكرار السلوك في المستقبل فإنه يسمى تعزيزاً، وإذا لم يؤدى إلى تكرار السلوك في المستقبل لا يسمى تعزيزاً.

٢- محو وإزالة السلوكيات غير المرغوب فيها بهدف التقليل من احتمالات ظهورها في المستقبل ولاشك أنه كلما كان الطفل صغيراً فمن السهل امكانية محو السلوك غير المرغوب فيه لديه فالطفل في مرحلة الطفولة المبكرة على سبيل المثال يكون قابلاً للتشكيل ومرناً ، ويستطيع استيعاب وتسجيل مواقف وعبارات كثيرة قد يظن البعض أنها مرت على مسامع الطفل مرور الكرام فلم يلحظها، لكنه في واقع الأمر استوعبها وخزنها في ذاكرته لحين استخدامها عند الضرورة ومن الإجراءات التي تستخدم لتحقيق ذلك العقاب والانطفاء.

٣- تشكيل وإكساب الطفل السلوكيات والمهارات الجديدة غير الموجودة لديه وهناك أساليب عدة تستخدم في تعديل السلوك يكون الهدف النهائي منها تعليم الفرد سلوكيات غير موجودة لديه، وتشمل التلقين، والتشكيل، والتسلسل، والنمذجة والتدريب على المهارات التوكيدية وتعلم واكتساب المهارات الاجتماعية التي تعينه على التفاعل الاجتماعي الجيد مع الآخرين في بيئته الاجتماعية، كالمجاملات البسيطة والعادات الاجتماعية الحسنة مثل (شكراً، من فضلك، لو سمحت)، أو الاعتذار عن خطأ ما وقع منه سواء بقصد أو بدون قصد لما لها من أهمية في حياة الطفل وتشكيل سلوكه.

٤- تعميم ممارسة السلوك المرغوب فيه والحفاظ على استمراره وممارسته في مواقف الحياة المختلفة حتى يصبح نمطاً سلوكياً يتبعه الطفل في حياته فالسلوكيات المقبولة التي يتعلمها الطفل لابد أن يعمم استعمالها على مختلف البيئات.

وجملة القول أن تعديل السلوك يعتبرموضوعاً مهماً جداً في مجال العاديين والمعاقين،فهو محاولة يقوم بها المعلمون والأخصائيون والوالدين بهدف تغيير السلوك الظاهري الذي يصدر عن المعاق في المواقف المختلفة،وذلك بإعطائهم الوسائل التي تمكنهم من التحكم في هذا السلوك بطريقة منهجية، وعن طريق استخدام جميع الأساليب والطرق الممكن استخدامها للتأثير على السلوك الإنساني وتحويله إلى ما هو أفضل ولإكساب المعاقين المهارات اللازمة لممارسة السلوك المقبول، وذلك حتى يستطيع التكيف مع المجتمع والأسرة بشكل إيجابي، ومعالجة السلوكيات غير المناسبة باستخدام أسلوب تعديل السلوك قد عمل العاملون في مجال التربية الخاصة وتعديل السلوك على إيجاد قنوات للتعاون بين الأسرة والمدرسة.

ثالثاً: الاتجاهات النظرية لتعديل السلوك:

وتقوم عملية تعديل السلوك على النظرية السلوكية في علم النفس والتي ظهرت كرد فعل على الانتقادات الشديدة التي وجهت للتحليل النفسي وتزعمها جون واطسون، ومن أبرز روادها بافلوف، ثورانديك ، سكينر ، هل، جاثري وغيرهم فلقد شن واطسون هجوماً عنيفاً علي نظرية التحليل النفسي وعلي ما جاءت به هذه النظرية من مفاهيم وما استخدمته من منهج في دراسة الظواهر النفسية، فمن المعروف أن المنهج الذي كان سائداً في دراسة علم النفس في مدرسة التحليل النفسي هو منهج التأمل الذاتي أو الاستبطان، وكان هذا المنهج أكثر استخداماً لدي مدرسة التحليل النفسي في دراسة الظواهر النفسية كالأحلام والانفعالات لدى الفرد، ويقصد بالاستبطان ملاحظة الفرد ما يجري في داخلة من أفكار ومشاعر وخبرات ملاحظة منظمة وصريحة تستهدف وصف وتحليل وتأويل هذه الأفكار والمشاعر، ولعل مما يؤخذ عليه هو الذاتية والبعد عن الموضوعية.

ومن هنا عارضت المدرسة السلوكية استخدام منهج الاستبطان في دراسة الظواهر النفسية بحجة أنه غير علمي، حيث أن الحالات النفسية التي تدرس عن طريقه هي حالات فردية ذاتية لا يمكن أن يلاحظها إلا صاحبها وحدة، ونادت المدرسة السلوكية بأن موضوع علم النفس هو دراسة السلوك الظاهري للفرد الذي يمكن إخضاعه للملاحظة والقياس والتجريب وبذلك يكون علم النفس علماً موضوعياً محدداً، وأن يكون المنهج الذي يستخدم في دراسة الظواهر النفسية هو المنهج التجريبي وأنه قد حان الوقت للتخلص من المفاهيم الغيبية وغير المحددة تحديدا واضحا التي سادت علم النفس التحليلى لفترة طويلة مثل بعض المفاهيم التي وردت في نظرية التحليل النفسي مثل الأنا والهى والأنا العليا والليبدو وغيرها من المفاهيم الغامضة والتي يصعب قياس مظاهرها قياساً دقيقاً،

وعلى هذا تعتبر طرق العلاج التي تقوم على اتجاهات التحليل النفسي غير مناسبة، ولذلك يجب أن يقوم العلاج على أساس مبادىء التعلم في علاج المشكلات السلوكية وليس على أساس مبادىء التحليل النفسي وكانت دراسات واطسون أولى الدراسات في ذلك والتي ركزت على دراسة العلاقة بين التعلم الشرطي واكتساب الاستجابات السلوكية غير السوية مثل استجابات الخوف حيث أشار إلى أن استجابة الخوف الشرطي تنشأ نتيجة ارتباط مثير محايد موجود في الموقف وبعد عملية الاقتران بين المثير المحايد (المثير الشرطي) يكتسب المثير المحايد خاصية المثير غير الشرطي في استدعاء استجابة الخوف والتي تسمى بعد ذلك باستجابة الخوف الشرطية وأنه كما يتم تكوين الاستجابات الانفعالية غير السوية عن طريق عملية التعلم فانه يمكن كذلك العمل على محو واستبعاد هذه السلوكيات عن طريق قوانين التعلم وبذلك يمكن تطبيق مبادىء التعلم ليس فقط في تعديل وعلاج الكثير من المشكلات السلوكية بل يمكن استخدامها في تكوين أنماط سلوكية مرغوبة وفي نهاية الخمسينات من القرن الماضي ظهر كتابان علميان كان لهما الفضل في وضع الأسس العلمية للعلاج السلوكي وتعديل السلوك وهما العلم والسلوك والبشري لسكنر والعلاج النفسي عن طريق بالكف بالنقيض لــو لبيWolpe.

ويطلق علي النظرية السلوكية في علم النفس أسم نظرية المثير والاستجابة وتعرف بنظرية التعلم ولعل من أبرز المفاهيم التي ارتكزت عليها النظرية السلوكية في النظر إلي الإنسان وتفسير سلوكه والمرض النفسي لديه ما يلي :

١- أن سلوك الفرد ما هو إلا سلسلة من المثيرات والاستجابات ، فالمثير يؤدي إلي استجابة وهي بدورها تعد بمثابة مثير آخر يؤدي إلي استجابة أخرى، وهكذا وكأن سلوك الفرد ما هو إلا مجموعة من المثيرات والاستجابات دون أن ينطوي علي دوافع

معينة نرمي إلي تحقيق غاية معينة تساعد الفرد علي التوافق مع المجتمع ومواجهة مواقف الحياة والحقيقة لو كان السلوك مثير واستجابة فكيف نفسر اختلاف استجابة الفرد إزاء المثير الواحد ومن هنا تم إدخال ما يسمى بالمتغيرات الوسيطية Intervening variables ويطلق عليها ذلك لأنها تتوسط بين المثيرات الموجودة فى الموقف والاستجابات الصادرة عن الفرد، ويقصد بها العمليات العقلية المعرفية لدى الفرد.

٢- أن سلوك الفرد ما هو إلا حاصل جمع أجزاء وأن الكل يساوي مجموع الأجزاء وهي بذلك تستند إلي مفهوم الذراتية في تفسير سلوك الفرد ، وكأن سلوك الفرد عبارة عن ذرات من هنا وهناك متجاهلة أن الكل أكبر من مجموع الأجزاء وأن سلوك الفرد وحدة كلية دينامية وإن كان ينطوي على تفاصيل جزئية إلا انه لا يمكن فهم الجزء إلا بالرجوع إلي المجال الكلي الذي ينتمي إلية الفرد وأن الجزء في ذاته ليس له قيمة وإنما تتحدد دلالته بالرجوع إلي الكل الذي ينتمي إليه.

٣- ترى هذه النظرية أن شخصية الفرد هي تنظيم معين من العادات المتعلمة والثابتة نسبياً التي تميز الفرد عن غيره من الأفراد والتي يتعلمها الفرد ويكتسبها أثناء مراحل نموه المختلفة وأن سلوك الفرد أشبة ما يكون بالآلة لا تحركه دوافع معينة بل تحركه مثيرات تصدر عنها استجابات .

٤- أكدت النظرية السلوكية علي أهمية دور البيئة في نمو وتشكيل شخصية الفرد في إغفال منها لدور العوامل الوراثية في ذلك وكأن الإنسان يولد وعقله عبارة عن صفحة بيضاء وليس هناك استعدادات وامكانات موروثة لدى الفرد، ولذلك يقول واطسون

أعطوني عشرة من الأطفال الأصحاء وبصرف النظر عما لديهم من استعدادات وراثية أجعل منهم الطبيب والمحامي واللص متناسياً فى حقيقة الأمر أن سلوك الفرد هو نتاج تفاعل كل من العوامل الوراثية والبيئية .

٥- اتخذت هذه النظرية من عملية التعلم محوراً أساسياً في تفسير السلوك الإنساني والأعراض المرضية للفرد وأكدت على أهمية عملية التعلم في اكتساب السلوك الجديد أو في إطفائه أو إعادته للظهور من جديد، ولذلك فان أكثر أنماط السلوك الإنساني مكتسبة عن طريق التعلم وأن سلوك الفرد قابل للتعديل أو التغيير بإيجاد ظروف وأجواء معينة ولكي يتم تعديل سلوك الفرد يجب أن يكون السلوك الخاطئ وغير السوي محدداً ويمكن ملاحظته وقياسه وكذلك الحال بالنسبة للسلوك الجيد البديل وعلى هذا يعتبر التعلم الأساس في تفسير كثير من مظاهر السلوك الانسانى السوي منها وغير السوي وبالتالي يؤثر على أغلب مواقف حياتنا ومن أشهر نظرياتهم في التعلم نظرية بافلوف في الارتباط الشرطي ونظرية ثورندايك عن التعلم بالمحاولة والخطأ ونظرية سكنر في التعلم الاجرائى وغيرها، ولقد استفادت النظرية السلوكية من مبادئ وقوانين التعلم في تفسير الاستجابات السلوكية غير السوية لدى الأفراد.

٦- تنظــر هــذه النظرية إلي السلوك المضطرب علي أنه استجابة شــرطية خاطئة تكونت بفعل الارتباط الشرطي الخاطئ ومن ثم يمكــن علاجــه عــن طريق فك هذا الارتباط الشرطي وتكوين ارتباط شرطي جديد وأن الصراع النفسي في ضوء هذه النظرية السلوكية يتم علي المستوي الشعوري.

٧- التركيـز علـى السلوك الظاهري الواضح والمحدد الذي يمكن ملاحظـته وقياسـه فالظواهر والسلوكيات التي يمكن ملاحظتها كانت هي المقبولة لديهم والممكن دراستها، ومن ثم كان تركيزهم علـى دراسـة المثيرات والاستجابات دون الاهتمام بالمتغيرات الوسـيطية التـي تتوسـط بين المثير والاستجابة وهى الأفكار (المعـارف) والاتجاهات، وبالتالي كانوا ينظرون إليها فى بداية الأمـر علـى أنها غير ضرورية وليس لها علاقة بفهم السلوك، ومن ثم كان المعالج السلوكى لا يولى اهتماماً يذكر لدور العوامل المعرفية معتبراً إياها عوامل داخلية لا يمكن إخضاعها للملاحظة أو التـعديل مع أنهم لم ينكروها و لكنهم يرون أن السلوك عبارة عن علاقة وظيفية بين المثير البيئي الذي يمكن ملاحظته والفرد الذي يتأثر به حيث يركز على نتائج السلوك حيث يمكن القول أن أهمية السلوك و استمراره تتبعان من نتائجه.

٨- يـرفض السلوكيين كل تفسير للسلوك البشري يقوم على افتراض وجـود قـوي ودوافـع لا شعورية تقف وراءه وذلك لصعوبة إخضاعها للدراسة الموضوعية و الاختبار التجريبي.

٩- طبيعة الإنسان حيادية فهو لا خير ولا شرير وإنما يتشكل حسب البيـئة التي يعيش فيها إن كانت خيرة فهو خير وإن كانت سيئة فهو سيئ .أن موقف السلوكية الرئيسي من الإنسان هو أن معظم شخصية الإنسان تعزى لديهم إلى أثار قوانين التعلم خلال تفاعله مع بيئته كما سنرى من خلال نظريتي بافلوف وسكنر، وعلى هذا فالأشـخاص يجـب اعتـبارهم كائنات استجابية فهم يستجيبون للمثيـرات والتدعيمات التي تقدمها لهم البيئة وخلال تلك العملية تتكون أنماط السلوك والشخصية ويعتمد هذا العلاج على مبدأ أن

الإنــسان يتعلم السلوك السوي وغير السوي من خلال تفاعله مع البيــئة و يعمــل التعزيز على تدعيم السلوكيات المرغوبة وغير مرغوبة.

وبعد عرض هذه المفاهيم النظرية التي قامت عليها النظرية السلوكية في تفسير السلوك لدي الفرد فقد واجهت بعضاً من الانتقادات والتي يمكن تلخيصها فيما يلي :

أ- ركزت علي البيئة دون الاهتمام بالوراثة كمحدد هام ورئيسي لسلوك الفرد وشخصيته.

ب-ركزت علي الجوانب الشعورية في السلوك والشخصية دون الاهتمام بالجوانب اللاشعورية.

جـــ- أن الكل يساوي مجموع الأجزاء بل الكل أكبر من مجموع الأجزاء.

د - إجراء البحوث والدراسات علي الحيوانات مثل الفئران والحمام والقطط بدلاً من الإنسان ولكنهم ردوا عليها بأنهم طبقوا نظريتهم في الارتباط الشرطي علي الإنسان مثلما طبقت علي الحيوان كما هو الحال في تجربة واطسون علي الطفل ألبرت والتي سنأتي عليها بعد قليل وبالإضافة إلى ذلك إهمالها لماضي الإنسان والتركيز على السلوك الحاضر.

ويمكن تلخيص أهم المسلمات التي يقوم عليها الإرشاد السلوكي فيما يلي:

١- أن الإرشاد السلوكي ينصب اهتمامه على دراسة السلوك المضطرب أو المختل ويعمل على تعديله دون البحث عن العوامل الدينامية التي تكمن وراءه.

٢- أن الأعراض المرضية كالخوف والقلق والاكتئاب والسلوكيات المضطربة هي استجابات شرطية متعلمة ومكتسبة إلى حد بعيد عن طريق التعلم بنفس الطريقة التي يتعلم بها الفرد السلوك السوي وينطلق من أن الاضطرابات النفسية ترجع إلى تعلم الفرد عادات سلوكية خاطئة، ومن هنا فهو يسعى إلى تعديل السلوك عن طريق آليات التعلم نفسها التي قادت إلى تعلم السلوك المضطرب.

٣- أن الأعراض المرضية هى المرض وأن إزالة العرض تعنى إزالة المرض وحقيقة الأمر أن الأعراض المرضية ما هى إلا علامات ومظاهر سطحية تخفى وراءها اضطرابات أعمق في الشخصية ومن ثم نجد أن مهمة المرشد السلوكى تختلف عن مهمة المحلل النفسى، فالمرشد السلوكى يركز جل اهتمامه على السلوك المرضى والمختل الذي يرغب فى تعديله بينما المحلل النفسى يسعي للكشف عن المحتويات المكبوتة في اللاشعور من دوافع،ورغبات وصراعات نفسية باعتبارها السبب الحقيقي وراء الاضطرابات الانفعالية لدى العميل.

٤- يقوم الإرشاد السلوكى على مبدأ هنا والآن أي التركيز على السلوك المشكل في الوقت الحاضر وعلى الظروف التي يحدث فيها.

فالإرشاد النفسي السلوكي هو شكل من أشكال الإرشاد النفسي يعتمد علي مبادئ وقوانين نظريات التعلم ، ويفترض هذا التيار السلوكى أن الأعراض المرضية هي استجابات شرطية خاطئة تكون بفعل الارتباط الشرطي الخاطئ وبالتالي يمكن إزالة الأعراض المرضية أو

العصابية عن طريق فك هذا الارتباط الشرطي ثم إعادة التشريط في شكله الصحيح ولهذا فإن الأعراض المرضية وفقاً لوجهة نظر المدرسة السلوكية هي عبارة عن عادات خاطئة تعلمها الفرد لكي يقلل من درجة القلق والتوتر لدية ولهذا اتخذت هذه المدرسة من عملية التعلم وقوانينه محوراً رئيسياً في تفسير سلوك الفرد .

ويهدف الإرشاد النفسي السلوكي إلى تعديل السلوك المرضي أو المختل لدي الفرد وإحلال محلة سلوكيات جديدة وبمعني آخر استبدال الأنماط السلوكية غير المرغوب فيها باستجابات سلوكية أخري جديدة تعمل علي منع الاستجابات القديمة وغير المرغوب فيها من الظهور وهو ما يعرف بالكف النقيض أو الكف المتبادل، ومعناه العمل على تكوين استجابة جديدة مرغوب فيها تكون متعارضة لاستجابات الخوف والقلق التي استثارت لدى الفرد.

وتؤكد التجربة التي أجراها واطسون علي الطفل ألبرت البالغ من العمر إحدى عشرة شهراً والذي كان مولعاً باللعب مع الفئران البيضاء بفرح وسرور ثم علمه واطسون الخوف من هذه الفئران بطريقة الارتباط الشرطي حيث أحدث خلف الطفل صوتاً عالياً ففزع الطفل وكلما حاول الطفل اللعب مع الفئران ودق الصوت المخيف يحدث الخوف نتيجة الارتباط الشرطي بيّن الفئران وبين الصوت المخيف ولم يقف الأمر عند هذا الحد بل قد أصبح الطفل يعمم مخاوفه علي كل ما شابه الفئران وهو ما يعرف بتعميم المثيرات ويعني أن الاستجابة التي تصدر إزاء مثير معين تميل إلي الظهور مع المثيرات الأخرى المشابهة له، فالطفل الذي عضة كلب يعمم خوفه علي جميع الكلاب.

ولقد أوضحت التجربة أن السلوك العصابي في السلوكية مكتسب عن طريق التعلم ويمكن إزالته عن طريق التعلم أيضاً وأن الاستجابات

العصابية لا يقتصر ظهورها على المثير الذي تسبب في إحداثها فقط بل تميل إلى الظهور مع المثيرات الأخرى المشابهة للمثير الأصلي.

ولما كانت أساليب تعديل السلوك تستند إلى مبادىء وقوانين التعلم هـناك أربعـة نماذج أساسية للتعلم تكون أسس تعديل السلوك لكل منها صـفات تميزها عن الأخرى وهى نموذج التعلم الشرطي ونموذج التعلم الاجرائى ونموذج التعلم الاجتماعي ونموذج التعلم المعرفي وهو يعد أكثر انتشاراً في الوقت الراهن ولذا كان من الضروري وصفها بإيجاز:

١- **نموذج التعلم الشرطي:** وهو التعلم الذي يحدث نتيجة الارتباط بين المثير الطبيعي والمثير الشرطي ومن أمثلة هذا التعلم الطفل الذي أعطـى له الطبيب حقنة يخاف من ذكر الطبيب والطفل الذي لسع مـن النار يخاف من التهديد بها ويتلخص هذا النوع من التعلم في حـدوث ارتـبـاط شـرطى بـين المثيـر الطبيعـي وهو الطعام (غيـر الـشرطي) وبين المثير غير طبيعي وهو صوت الجرس (الـشرطي) في تجربة بافلوف وبعد عدة مرات من الاقتران فان المثيـر الشرطي يأخذ خاصية المثير الطبيعي وتصبح لديه القدرة على إحداث نفس الاستجابة الشرطية ويتخذ هذا النموذج من تجربة " بافلـوف " الشهيرة على الكلاب الدعامة الرئيسية لكل ما تحويه من قواعد وقوانين ويعطي أهمية للاقتران في تكوين الارتباط بين المثيـر والاسـتجابة حيث أثبت " بافلوف " في تجاربه أن الكلاب تعلمت أن تستجيب بإفراز اللعاب لمثيرات محايدة كصوت الجرس ، إذا مـا اقتـرن تقديم المثير المحايد بظهور المثير الأصلي وهو الطعـام ويقصد به حدوث اقتران بين مثير شرطي مع مثير غير شـرطي فـي أحداث الاستجابة الطبيعية فانه بعد عدد مرات من الاقتـران يـصبح المثيـر الشرطي وحدة قادرا على أحداث نفس

الاســتجابة الشرطية وتركز نظرية الاشتراط الكلاسيكي في تفسير السلوك على أساس العلاقة بين هذه الاستجابات وبين الأحداث التي تقع قبلها.

ولقد دلت نتائج هذه التجربة على أنه لكي يحدث التعلم الشرطي لابد أن يحدث اقتران بين حدوث المثير الشرطي (الجرس) والمثير الأصلي (الطعــام) وأن اقتران المثير الشرطي بالمثير غير الشرطي يؤدى إلى تكوين استجابة شرطية مثل الخوف أو الفرح ومثال ذلك طفلة التحقت بالروضة وكانت المعلمة تقابلها في أول مرة بابتسامة وتقبلها وتمدحها ولذلك نجد الطفلة تصحو مبكرا وتذهب للمدرسة وتخبر أمها أنها تحب أن تكــون معلمــة عندما تكبر هذا المثال يبين نموذج التعلم الشرطي فابتسامة المعلمة وتقبيلها ومدحها للطفلة (مثير غير شرطي) تولد عنه انفعــالات الفرح (استجابة غير شرطية) أما المعلمة فهي بمثابة مثير محايــد وقد أدى ارتباطها بالمثير غير الشرطي إلى استثارة الاستجابة الــشرطية وقد يحدث النقيض من ذلك إذا تعرضت الطفلة في أول يوم فــي المدرسة إلى شعور بالخوف وتقابلها المعلمة بالتهديد أو الضرب وعلــيه فان عملية التعلم الشرطي تحدث نتيجة نوع من الارتباط بين المثيــر والاستجابة ولكن الارتباط هنا لا يحدث بين المثير والاستجابة الطبيعية للمثير وإنما بين مثير اقترن بالمثير الأصلي وأصبح يستدعى الاســتجابة الخاصــة بالمثير الأصلي هذه الاستجابة التي تحدث لمثير غيــر مثيرها الأصلي هي الاستجابة الشرطية، وعلى هذا الاساس فإن الكثيــر مــن الاضــطرابات النفسية والسلوكية هي استجابات تكتسب ويتعلمها الفرد بهذا الشكل حتى تتحول إلى عادات سلوكية مرضية أو ســوية وليــست نتاجاً لغرائز أو صراعات داخلية، فالقلق، والخوف، والتفاؤل والتشاؤم وغيرها يمكن تفسيرها بالاعتماد على نظرية بافلوف

علـــى أنهـــا استجابات شرطية لمثيرات اكتسبت قدرتها على إثارة هذه الأنماط السلوكية بسبب ارتباطها بأحداث تبعث على الضرر أو الألم أو النفع أو الفائدة.

ومما سبق نخلص إلى مجموعة من المفاهيم الأساسية التي اشتملت عليها هذه النظرية وهى على الوجه التالى:

- المثيـــر الطبيعـــي (غير الشرطي): وهو المثير الأصلي الذي يثير الاستجابة مثل الطعام الذي يثير لعاب الكلب في تجربة بافلوف
- الاســـتجابة غيـــر الشرطية أو الطبيعية: وهى الاستجابة التي تحدث نتيجة لوجود المثير غير الشرطي والتي يمكن قياسها وهى تتمثل في إفراز اللعاب في تجربة بافلوف.
- المثيـــر الشرطي: وهو مثير ليس له أي صلة بالاستجابة فهو محايد مـــثل صوت الجرس في تجربة بافلوف ولكن نتيجة الاقتران اكتسب خاصـــية المثيـــر غيـــر الـــشرطي وأصبح لديه القدرة على إحداث الاستجابة
- الاســـتجابة الشرطية: وهى الاستجابة التي تحدث نتيجة لوجود لمثير الشرطي وليس المثير غير الشرطي،وهكذا يمكن أن نخرج من نموذج التعلم الشرطي عند بافلوف بالمبادئ العامة التالية:

- إذا قـــدم مثير للكائن ليس من طبيعته أن يثير استجابة ما واقترن هذا المثيـــر بمثير أخر من طبيعته أن يثير هذه الاستجابة فان هذا المثير يكتـــسب خاصية المثير على استثارة هذه الاستجابة ويعرف في هذه الحالة بالمثير الشرطي.
- كلمـــا اقترن المثير الشرطي بالمثير الطبيعي (غير الشرطي) كلما أدى ذلك إلى تقوية وتعزيز الارتباط بين المثير الشرطي والاستجابة الشرطية.

- كلما قدم المثير الشرطي دون المثير غير الشرطي كلما أدى ذلك إلى ضـــعف قدرة المثير الشرطي على إثارة الاستجابة الشرطية وهو ما يسمى بالانطفاء.
- يميل الكائن الحي إلى تعميم الاستجابة إذا تعرض لمثيرات مشابهه.

ومـــن الـــتجارب الـــرائدة في توظيف نموذج التعلم الشرطي على تعلم الخـــوف لدى الأطفال تلك التجربة التي قام بها واطسن مع الطفل ألبرت والتـــي كون فيها حالة من الخوف لدى ذلك الطفل بالطريقة الشرطية من مثير لم يكن مثيراً للخوف لديه قبل حدوث التعلم فقد قام بوضع فأر أبيض على مقربة من طفل صغير يدعى "ألبرت" وأخذ الطفل يمد يده ويتحسس ذلك الفأر الصغير الناصع البياض وعندئذ أصدر واطسون صوت مزعج من خلف الطفل، فجعله يصرخ فزعاً ورهبة منه ثم تكررت التجربة عدة مرات وفي كل مرة يوضع الفأر الأبيض قريباً من الطفل يصدر الصوت المزعج المفاجئ فيؤدي ذلك إلى فزع الطفل وصراخه ثم جاءت الخطوة الثانية من التجربة وذلك بوضع الفأر الأبيض قريباً من الطفل ولكن بدون إحداث ذلك الصوت المزعج فقد ظل الطفل يصرخ بشدة في كل مرة يرى فيها الفأر الأبيض وبعد أن كان يتحسسه ويلعب به أصبح في حالة خوف وقلـــق شديد لمجرد رؤيته من بعيد والشئ الغريب أنه قد حدث للطفل بعد مـــا ذلك يسمى بظاهرة التعميم حيث أصبح الطفل يخاف ويفزع من أي شئ يشبه من قريب أو بعيد ذلك الفأر الأبيض حيث أصبح الطفل يخاف بشدة من القطط والأرانب بل ومن الكلاب ذات الفراء الأبيض بل وأكثر مـــن ذلـــك كانت تتتابه نفس المخاوف والفزع إذا رأى حتى قطعة فراء أبـــيض، وخلاصـــة تلك التجربة تتضمن تقديم مثير ما (الفأر) وهو مثير مـــرغوب فـــيه لدى الطفل مع مثير آخر محايد (صوت مزعج)عدد من المـــرات وخاصة حين يظهر المثير الأول،وبعد اقتران المثير الأول مع

المثير الثاني عدة مرات يصبح المثير الأول قادراً على استمرار استجابة الخـوف لـدى الطفـل ومن ثم تعميم هذه الاستجابة (الخوف) على كل المثيـرات المـشابه للمثيـر الأصـلي وهذه التجربة تثبت أن المخاوف المرضـية والقلـق النفسى عبارة عن عادات أو سلوكيات خاطئة متعلمة نتيجة تكرار التعرض لموقف مفزع أو مؤلم فتعرض الطفل للفأر الأبيض (المثيـر الطبيعـى) لـم تـسبب له أية انفعالات مزعجة في بداية الأمر ولكن اقتران ظهور الفأر الأبيض (المثير الطبيعى) بإحداث صوت مخيف مـزعج (المثيـر الـشرطى) أدى إلـى إثارة مخاوف الطفل وصراخه (الاسـتجابة) وأدى تكرار مثل هذه التجربة إلى ظهور سلوك غير سوى وظهور مخاوف مرضية لديه فلقد أصبح الطفل يعانى من خوف مرضى، وتعنـى هـذه التجـربة أن الاستجابات السلوكية العصابية مثل الخوف والوسـاوس والقلق هي سلوكيات متعلمة بفعل تكوين ارتباطات شرطية خاطـئة وبالتالـي يمكـن علاجها عن طريق فك هذا الارتباط الشرطى الخاطـىء وتكـوين ارتـباطات شرطية جديدة وبالتالي نجد الكثير من الاسـتجابات الانفعالية يمكن تفسيرها وعلاجها على ضوء نموذج التعلم الشرطي.

وارتباطاً بهذه النقطة لكي نعالج حالة مثل حالة هذا الطفل يتعين علينا أن نحـدث اقتراناً وارتباطاً جديداً بين ظهور الفأر الأبيض (المثير الطبيعى) وبين (مثير شرطى) آخر يثير السعادة والسرور في نفس الطفل بدلاً من ذلك الصوت المزعج المخيف، كأن نقرن بين ظهور الفأر الأبيض وتقديم قطعـة مـن الحلوى أو لعبة يحبها الطفل أي أن نخلق ارتباطاً جديداً بين ظهـور الفـأر الأبـيض وإحداث حالة من السرور والابتهاج مصحوبة بالاطمئـنان وعـدم الخوف للطفل كما يشترط أن يتم تقريب الفأر أو أي بـديل آخـر ذي فراء أبيض بالتدريج ، فنبدأ بإظهاره من بعيد مع تقديم

الحلوى أو اللعب التي تشيع في نفس الطفل مشاعر السرور والطمأنينة ، وتتكرر التجربة وفي كل مرة يتم تقريب الفأر تدريجياً مصحوباً بمشاعر البهجة والاسترخاء وهكذا نلاحظ أننا قدمنا للطفل نفس المثير الذي كان يسبب له القلق والخوف (الفأر الأبيض) ولكن مع كل مرة يظهر فيها يقدم للطفل ما يثير في نفسه السرور والبهجة، فارتبط ظهور الفأر الأبيض في ذهن الطفل بمشاعر السرور والبهجة والطمأنينة فلم يعد يخشاه أو يفزع من رؤيته وهكذا تم استبدال استجابة الخوف والقلق عند الطفل باستجابة السرور والطمأنينة، فالتعلم هو تغير في سلوك الفرد بحيث يمكن تعديله أو تشكيله وأن ذلك التغير في السلوك يمكن أن يستمر إذا تم تعزيزه أما التغيير في السلوك الناتج عن العقاب أو الذي يرتبط بمشاعر الفشل أو الإحباط فهو تغير سطحي لا يستمر طويلا بل قد ينتج عنه سلوكيات مضادة وأن التخلص من أي عادة سيئة أو أي سلوك غير مرغوب يتوقف بدرجة كبيرة على أن إظهار هذه العادة السلوكية السيئة تسبب للفرد مشاعر غير سارة وتؤدي إلى نتائج غير ممتعة أو غير مفيدة أو ضارة مؤذية ويقصد به حدوث اقتران بين مثير شرطي مع مثير غير شرطي في أحداث استجابة طبيعية فانه بعد عدد مرات من الاقتران يصبح المثير الشرطي وحدة قادرا على أحداث نفس الاستجابة وفي هذه الحالة تسمى الاستجابة الشرطية.

وتتضمن أساليب تعديل السلوك التي تستند إلى نموذج التشريط الكلاسيكي أسلوب التحصين التدريجي والتدريب على التوكيدية وهما من الفنيات السلوكية الهامة التي قدمها وولبي وتقوم على مبدأ التشريط المضاد (الكف بالنقيض) هذا إلى جانب استخدام أسلوب التدريب على الاسترخاء لمساعدة الفرد على خفض الاستثارة الفسيولوجية التي تصاحب الخوف والقلق لديه هذا إلى جانب أساليب أخرى تستند إلى هذا النموذج.

٢- نموذج التعلم الإجرائي: ويرجع الفضل لظهوره إلى العالم الأمريكي "سكنر" ويطلق على هذا النوع من التعلم الاشتراط الاجرائي وذلك لأن السلوك يظهر فيه تلقائياً دون الحاجة إلى مثير والذي يجعل هذا السلوك يظهر هو نتيجة هذا السلوك بالنسبة للفرد ويقصد بنتيجة السلوك التعزيز أو الثواب الذي يناله الفرد وتستند نظرية سكنر في التعلم على الاهتمام بدراسة العلاقة بين المثير والاستجابة مع الاهتمام بدراسة السلوك الظاهري الذي يمكن ملاحظته والفكرة الرئيسية فيه هو أن الكائن الحي يقوم بالسلوك في البيئة ليصل إلى هدف معين وأن هذا السلوك ينتج عن تفاعل الكائن الحي مع بيئته الخارجية وأن استجابات الفرد لا تقتصر على وجود مثيرات محددة بل تصدر لأكثر من مثير وأكثر من استجابة وهو بذلك يوسع من نظرة بافلوف ويجعلها أكثر شمولية ويرى سكنر أن السلوك عبارة عن علاقة وظيفية بين المثير البيئي الذي يمكن ملاحظته والفرد الذي يتأثر به بمعنى أن السلوك هو حصيلة ما يؤدي له من نتائج وعليه تظهر أهمية السلوك واستمراره من نتائجه ولذلك فإن السلوك الذي يتم تعزيزه يستمر ويبقى بينما السلوك الذي لا يتم تعزيزه ينطفئ ويتلاشى تدريجياً ولا يميل الفرد إلى ممارسته فى المستقبل.

وإذا كانت نتائج السلوك غير مرضية وغير مقبولة فإنه يمكن تعديلها عن طريق التعزيز أو العقاب وذلك لتشكيل استجابات سلوكية جديدة مقبولة وهذا ما يهدف إليه سكنر وهو إكساب وتعلم الفرد سلوكيات جديدة ومحو السلوكيات السلبية وإعادة التعلم من جديد، ولاشك أن الكثير من جوانب الانحراف والاضطراب في سلوك الطفل يمكن تفسيرها في ضوء هذه النظرية فالاستجابة للطفل كلما صرخ واستمر في البكاء عن طريق التقاطه وعناقه وتقبيله ستؤدي في معظم الأحوال إلى أن يصبح البكاء أو الصراخ أسلوباً معتاداً لهذا الطفل كلما احتاج إلى تحقيق رغبة معينة أو إلى إثارة وجذب الانتباه نحوه، فالتدعيم الخاطئ، أي الانتباه

وإظهـــار الاهـــتمام عـــندما تصدر عن الأطفال مشكلات سلوكية معينة كالسباب والتهجم على الآخرين ستؤدي إلى تقوية هذه الأنماط السلوكية المرضية وليس إلى اختفائها.

ويخـــتلف نمـــوذج التعلم الشرطي عن نموذج التعلم الاجرائى في موعد حدوث التعزيز حيث أن التعزيز في التعلم الشرطي يحدث قبل حدوث الاستجابة الشرطية في حين يأتي في التشريط الاجرائى بعد حدوث الاستجابة كما أن المثير الشرطي فـــي الـــتعلم الشرطي لا يستدعى الاستجابة إلا إذا اقترن بمثير طبيعي لفترة من الـــوقت أو لعـــدد من المرات أما في التشريط الاجرائى فان المثير الذي يستدعى الاســـتجابة هـــو مثير طبيعي تم تعزيزه ولو بمحض الصدفة علاوة على ذلك أن المثير غير الطبيعي في التعلم الشرطي يكتسب خاصية المثير الطبيعي في إحداث نفـــس الاستجابة أما في التعلم الاجرائى فقد تتغير سرعة أو شدة أو معدل حدوث الاستجابة.

وتتـــضمن أســـاليب تعديل السلوك التي تستند إلى نموذج التعلم الاجرائى العديد من الأساليب من بينها التعزيز بنوعية الإيجابي والسلبي ، والعقاب، والتشكيل ولعل من أكثرها شيوعاً أسلوب التعزيز حيث ركز سكنر كغيرة مـــن الـــسلوكيين على التعزيز كعامل أساسي في عملية تشكيل سلوكيات الفـــرد وتعديلها ومن هنا نستطيع القول أن نموذج التعلم الاجرائى يستند على قاعدة رئيسية مؤداها أن السلوك هو محصلة ما يؤدي اليه من نتائج وأثـــار أو أن الـــسلوك دالة لما يترتب عليه وهذا مما يشير إلى أنه لما يعزز شكل معين بين أشكال السلوك تزداد فرصة ظهور هذا السلوك في المستقبل فنجد في تجربة الحمامة عند سكنر أن عملية الاشتراط هي تغيير فـــي تكـــرار رفـــع الـــرأس لحد معين والمعزز هو الطعام بعد صدور الاســـتجابة والمثيـــر الهام هو ما يتبع الاستجابة وليس ما يسبقها وأن أي اســـتجابة يتم تعزيزها تقوي وبذلك يتلخص مضمون الاشتراط الإجرائي فى أنه تزداد قوة احتمال ظهور الاستجابة إذا تبعت بمثير يعززها.

ولقـد ميــز سكنر بين نوعين من السلوك عند الكائن الحي هما (السلوك الاســتجابي والــسلوك الإجرائـــي) ويشير السلوك الاستجابى إلى تلك الاستجابات التي ترتبط بمثيرات معينة في البيئة وتحدث الاستجابة في هذا الــنوع مـــن السلوك بمجرد ظهور المثير مباشرة ومن أمثلة ذلك قفل أو إغــلاق حدقـــة العين نتيجة الضوء أما السلوك الاجرائى فهو عبارة عن أفعـــال إراديـــة تصدر عن الفرد تلقائياً أي أن حدوثه ليس نتيجة مثيرات ســابقة معيــنة مـــثل سلوك المشي والأكل والشرب والضحك والرقص والابتــسامة وقــراءة كـتاب وإكمال واجب مدرسي وحل مسألة حسابية وكــتابة الشعر وغيرها إلا أن هذه السلوكيات الإجرائية تتأثر بعواقبها أو نــتائجها ولا يــشترط فـــي مثل هذا السلوك وجود المثير فالاستجابة من الممكن أن تحدث دون وجود المثيرات مثل مشاهدة التلفاز ويتأثر معدل حــدوث الــسلوك الاجرائى بالأحداث التي تتبعه أي نتائج السلوك وكلما كانــت النــتائج ايجابية ازداد معدل ظهور السلوك، أما إذا كانت النتائج سلبية انخفض معدل ظهور السلوك فمثلا إذا ابتسم المعلم دائما للتلميذ حين يقدم له التحية فإن معدل احتمال هذا السلوك يزداد في أن يواصل التلميذ أداء التحـــية لمعلمـــه لأن ابتسامة المعلم تشيع الفرحة والسرور. في نفس التلميذ أما إذا كان المعلم يميل دائما إلى تأنيب ولوم التلميذ على شيء فعله حين يحييه فإن ذلك من المرجح أن يجعل التلميذ يكف عن مواصلة التحية للمعلـــم وعلـــى أية حال فالسلوك الاجرائى لا يتأثر بالمثيرات والأحداث البيئية التي تتبعه فحسب ولكنه يتأثر بالمثيرات والأحداث التي تسبقه أيضا إلا أن هـــذه المثيـــرات القبلية لا تستثير السلوك الاجرائى كما هو الحال بالنسبة للسلوك الاستجابى، وجملة القول أن التعلم يحدث إذا أعقب السلوك حدث يؤدي إلى إشباع حاجة الفرد ويجلب له الراحة والرضا وبالتالي فإن معـــدل احتمال ظهور السلوك وتكراره ترتفع في المستقبل وهكذا يحدث

الـــتعلم أي أن النتيجة هي التي تؤدي إلى تعلم السلوك وليس المثير ولهذا الإجـــراء اســـتخدامات كثيرة في مجال التوجيه والإرشاد وتعديل سلوك الأطفال والراشدين في المدارس ورياض الأطفال والمستشفيات والعيادات ولها استخداماتها في التعليم والتدريب والإدارة والعلاقات العامة وكان من الدراســـات الأولـــى التـــي أوضـــحت إمكانية استخدام أساليب التشريط الاجرائـــي فـــي تعديل سلوك الأطفال المعاقين دراسة فولر حيث قام هذا الباحث بتعليم طفل لديه إعاقة عقلية شديدة بعض الاستجابات الحركية تبعا لمـــبادىء الاشـــتراط الاجرائى ثم أعقب ذلك ظهور العديد من الدراسات المرتبطة بتعديل سلوك الأطفال المعاقين مما كان لذلك أثر بالغ في تطور برامج تعديل السلوك لدى المعاقين.

كما أوضحت نتائج الدراسات أن تعزيز السلوك الإيجابي للأطفال يساعد علـــى خفـــض العنف والأفعال التخريبية بالمدرسة ومن أمثلة السلوكيات الايجابـــية التـــي يمكـــن تعزيزها سلوك الانضباط في الطابور واحترام القـــواعد والقوانين المدرسية وحل الواجبات وتعزيز سلوك طالب يرفض العـــراك والمـــشاجرة مع طالب أخر وطالب يدافع عن طالب أخر يعتدي عليه أحد المشاغبين وطالب يصل إلى المدرسة في وقت مبكر عن المعتاد ويشارك في الأنشطة المدرسية ويتضمن التعزيز الإيجابي أشكال مختلفة منها التعزيز اللفظي والتعزيز غير اللفظي.

٣- نمـــوذج التعلم الاجتماعي: وصاحب هذا الاتجاه هو ألبرت باندورا صـــاحب نظرية التعلم الاجتماعي وقد حاول أن يبين من خلاله أن كثيراً مـــن الجوانب المرضية من سلوك الأطفال كالعدوان والعنف تتكون بفعل الملاحظة ومشاهدة الآخرين وهم يقومون بها وأن السلوك الانسانى يتعلمه الفـــرد بالتقلـــيد أو المحاكاة أو النمذجة، وأن معظم السلوكيات الصحيحة والخاطـــئة هـــي سلوكيات متعلمة من بيئة الفرد، ويركز هذا النموذج في

تعـديل الـسلوك علـى عملية التعلم بالأنموذج والتدريب على المهارات الاجتماعية بهدف تعليم الأفراد أساليب مختلفة من الاستجابات بشكل فعال في مواقف الصراع والتقليل من إمكانية ظهور السلوك العدوانى ويتضمن الـتدريب علـى المهارات الاجتماعية استخدام فنيات النمذجة والتعليمات والبـروفة الـسلوكية ولعب الدور والتغذية الرجعية، ومما لاشك فيه أن الـتدريب علـى المهـارات الاجتماعية يحسن من أداء الفرد على تعلم مهـارات معينة ويزيد من السلوك الإيجابي الاجتماعي والسلوك التوافقي ويخفض من السلوكيات السلبية مثل العدوان والغضب ولهذا تركز برامج التدريب على المهارات الاجتماعية على تعلم السلوك الإيجابي الاجتماعي مـن خـلال استخدام فنيات المحاضرات والمناقشات والنمذجة والبروفة الـسلوكية والـتغذية الرجعية فالتدريب على المهارات الاجتماعية يساعد علـى خفض السلوكيات السلبية لدى الطلاب، ولقد ثبت أيضاً أن التدريب علـى المهـارات الاجتماعية يؤثر بشكل فعال على العديد من المجالات المدرسـية مـثل تحـسين الدرجات لدى الطلاب وتحسين المشاركة في الأنـشطة المدرسية إضافة إلى التقليل من السلوكيات غير الملائمة داخل الفصل الدراسـي مـثل الاندفاعـية والعـدوان كما تستهدف أيضاً برامج التدريب على المهارات الاجتماعية تعليم الطلاب السلوكيات الإيجابية والاجتماعية مثل التعاون والإمبائية والإيثار وغيرها من السلوكيات الاجتماعية وذلك عن طريق لعب الدور وتعلـم الطـلاب أيـضاً التعبير عن الشكاوى لديهم والاستجابة لمشاعر الآخرين والبعد عن العراك والمشاجرات والاهتمام بمساعدة الآخرين والتعامل مع ضغوط جماعة الأقران ومساعدة الطلاب على تكوين علاقات إيجابية مع الطلاب الآخرين والآباء والمدرسين لما لهذه العلاقات الاجتماعية الإيجابية من أثر فعال في خفض النزعة نحو السلوك العدواني.

وقـد يـتم التدريب على المهارات الاجتماعية خلال الجلسات الإرشادية بطـريقة فردية أو في جلسات جماعية في حين أن التدريب على الامبائية يقوم على فكرة أن الطفل العدواني والعنيف يكون لديه نقص في الامبائية ولذا يتم التدريب على الامبائية من خلال أن يقوم المعالج بلعب الدور أو عرض فيلم أو قراءة كتاب عن شخصيات تعاني مشاعر مختلفة والأحداث الضاغطة.

٤- **نموذج التعلم المعرفي (التعديل السلوكي المعرفي):** جاءت الأساليب المعـرفية كرد فعل للأساليب السلوكية ويرى أصحابها أن الإنسان يتميز بالتفكير والعقل عن الحيوان، وأن سلوك الإنسان ليس محكوماً بالمثيرات وحـدها بـل يتأثر سلوك الفرد بطريقة تفكيره وتفسيره للمثيرات، وأن كثيراً من الـسلوكيات هي نتيجة للأفكار غير العقلانية، ويمكن تعديلها من خلال التغيير في التفكير وبتعبير أخر يؤكد هذا النموذج على أن الأفراد لا يتعلمون فقط من خلال القـواعد التـشريطية ، أو الـتعلم الاجتماعي ، بل وأيضا من خلال التفكير في المواقـف ومن خلال إدراك وتفسيرات المواقف التي يمر بها الفرد فسلوك الفرد يتأثر بما يفكر (المعارف) وان المحددات الرئيسية للسلوك تكون من داخل الفرد ويتمثل ذلك في أفكاره واعتقاداته واعزاءاته للسلوك.

ولقـد كـان في البداية تركيز السلوكيين الأوائل (واطسون ، ثورنديك، بافلـوف) منـصباً علـى المثيـر والاستجابة ولا يهتمون بالمتغيرات والجـوانب المعـرفية فـي تفسيرهم للسلوك والتعلم وكذلك في الإرشاد والعـلاج ولكن في أواخر الخمسينات وبداية الستينات من القرن الماضي ظهـر في أحضان المدرسة السلوكية أيضا علماء سلوكيين يولون اهتماماً كبيـراً بالعمليـات المعرفية كالأفكار والاعتقادات وغيرها وتأثيرها على السلوك ومن روادها (وولبي ، لازاروس ، باندورا) الذين أكدوا على دور العـوامل المعرفية وأهمية تغيير أساليب التفكير في العلاج النفسي، ومع

ظهور هؤلاء العلماء ظهرت موجه من الاهتمام بالجوانب المعرفية ومن ثم فتح هؤلاء الباب أمام المزج بين الأساليب السلوكية التقليدية والأساليب المعرفية وبالتالي جاءت اهتماماتهم العلاجية تؤكد على العمليات المعرفية ودورهـا فـي تفسير السلوك والتعلم وبدأ التقارب بين المدرسة السلوكية والمدرسـة المعرفية باعتراف هؤلاء السلوكيين الجدد أنهم يتعاملون فعلاً مـع العمليـات المعرفية الداخلية للفرد، ومما يدعم ذلك اعتراف وولبى (١٩٥٨) بأهمـية العملـيات المعرفية في طريقته العلاجية والتي تعرف بطـريقة التحـصين التدريجي والتي تقوم على عدة خطوات تتضمن فى ثـناياها الـتدريب على تخيل المواقف التي تعمل على استثارة القلق لدى الفـرد وذلك فى إطار مدرج هرمي، ومن المعروف أن التخيل هو عملية عقلـية لهـا دورها الهام في الحياة النفسية للفرد في بناء وتثبيت الأفكار والتـصورات التـي تدور في ذهن الفرد والتي يمكن أن تسبب شقائه أو سعادته.

وإذا كان وولبى في بداية الأمر لا يهتم بدراسة الجوانب المعرفية لكنه سرعان ما أكد عليها حيث لاحظ أن هناك تغيرات معرفية فى طريقة تفكيـر المريض واتجاهاته ومن هذه التغيرات التي لاحظها وولبى على مرضاه أن المريض يدرك أن مخاوفه كانت تشويهاً للواقع، وبالتالي يبدأ المريض في تبنى أفكار واتجاهات جديدة تتفق مع حقيقة الموقف، أى أن سلوك الفرد تحكمه عوامل معرفية.

ونجـد أيضاً أن باندورا في نظريته التعلم الاجتماعي قد اعترف بأهمية العمليات المعرفية فى دراسة الشخصية وعملية التعلم التي تتوسط بين المثيرات والاستجابات، فلقد أكد باندورا على أهمية التفاعل المتواصل بـين المؤثرات البيئية والعمليات المعرفية (أفكار، اعتقادات، قيم، صور عقلية) والسلوك، وهو ما أطلق عليه اسم الحتمية التبادلية Reciprocal

Determinism أي أن هناك علاقة تبادلية بين الأفكار والسلوك والبيئة، فتغيير الأفكار ينتج عنه تغير فى السلوك، وفى نفس الوقت فإن تغير السلوك ينتج عنه تغير في الأفكار، ولهذا فالاستجابات الانفعالية والسلوكية التي تصدر عن الفرد تجاه الأحداث والوقائع هي نتيجة طريقة إدراكه وأفكاره وتفسيراته التي يعطيها الفرد لهذه الأحداث، وهناك أيضاً مفهوم رئيسي في نظرية باندورا يتضمن التأكيد على العمليات المعرفية وهو مفهوم فعالية الذات وهى تشير إلى مدى تقدير الفرد لقدراته على التعامل مع المواقف وتوقع النتيجة وتقدير الفرد لاحتمال حدوث عواقب ونتائج معينة، وطبقاً لنظرية التعلم الاجتماعي عند باندورا فإن سلوك الفرد تحدده اعتقادات أو توقعات هذا الفرد، أي أن الفرد لا يسلك ضبقاً للواقع ولكن طبقاً لإدراكه لهذا الواقع ثم جاء بعد ذلك ألبرت اليس، وأرون بيك، وميتشينبوم، وغيرهم من رواد المنحى السلوكي المعرفي للتأكيد على دور المتغيرات والعمليات المعرفية السلبية والمختلة وظيفياً في ظهور الاضطرابات الانفعالي والاختلالات السلوكية لدى الأفراد.

وكلمة معرفي هي نسبة إلى كلمة معرفة أو إدراك، والمقصود بكلمة معرفة أو إدراك في هذا السياق إنما تعني العمليات العقلية التي يتمكن بها الفرد من معرفة أو إدراك العالم الخارجي والداخلي له وعموما يشير مصطلح المعرفة Cognition إلى جميع العمليات النفسية التي تمكن الفرد من استقبال المعلومات من خلال الحواس حيث يتم تحويلها واختزالها (تلخيصها) وتطويرها في المخ وتخزينها إلى حين استعادتها واستخدمها، ولهذا فإن المعرفة تدخل في جميع ما يمكن للإنسان أن يقوله أو يمارسه فى حياته بصفة عامة أي أن كل ظاهرة نفسية لدى الفرد هي ظاهرة معرفية، فالمعرفة تتضمن الأفكار والاعتقادات التي تشكل السلوك والانفعال لدى الفرد، وهى تعنى ما نعرفه وما نفكر فيه، وتعتبر المعرفة

وسـيلة الإنسـان لكى يفهم ذاته والعالم من حوله فى التوصل إلى حقائق الأشياء، وهى طريقة الإنسان للسيطرة على الأشياء، ويؤكد ذلك أوجست كـونت فـى قوله إذا عرفت استطعت، وعلى الرغم من أن المعرفة هي مـصدر الـسعادة للفرد إلا أن هذه المعرفة عندما تضطرب فإنها تصبح مصدراً للشقاء والتعاسة، وقد يكون هذا الاضطراب الذي يعترى المعرفة فى شكل اعتقادات وأفكار خاطئة يتبناها الشخص عن ذاته وعن الآخرين ، وقـد تكـون فى شكل أساليب تفكير خاطئة كالمبالغة والتهويل وتوقع الشر.

وتعتبـر المدرسـة المعرفية من أحدث مدارس علم النفس بصفة عامـة وفى مجال الإرشاد والعلاج النفس بصفة خاصة، ولا يمكن القول أن المتغيرات المعرفية كانت بعيدة عن الباحثين فى مجال علم النفس إلى درجـة إهمالها فى مدارس التحليل النفسى والسلوكية، وإنما لم يكن هناك اهـتمام كـاف بها فى تفسير السلوك السوي أو المرضى، أو فى علاج الاضطرابات النفسية.

ويقوم هذا التوجه المعرفي في جوهرة على أساس أن هناك علاقة وثـيقة بين المعرفة (التفكير) والانفعال والسلوك، فعندما يفكر الفرد فإنه يـنفعل ويـسلك، وعـندما ينفعل فهو يفكر ويسلك، وبذلك فالاضطراب الانفعالـيّ لـدى الفـرد يكون نتيجة لطريقة تفكيره وإدراكاته وتفسيراته الخاطئة للأحداث والمواقف التي يتعرض لها فى حياته.

فالفكرة الرئيسية فى النظرية المعرفية تستند على أن الانفعالات والسلوك لدى الفرد تكون غالباً مرتبطة بالتفكير لديه، فهناك مواقف كثيرة يتعرض لها الفرد، وغالباً ما تثير لديه القلق أو الغضب أو الاكتئاب وذلك وفقاً للطريقة التي يدرك بها الفرد هذه المواقف تري أن الأشياء في ذاتها وطبيعتها لا تثير الخوف أو القلق لدي الفرد ولكن الآراء التي يكونها

الفرد عن هذه الأشياء والموضوعات أو الطريقة التي يدرك بها تلك الأشياء هي السبب الحقيقي وراء ذلك، فالطفل الصغير لا يخاف من كثير مما نخاف منه نحن الكبار وذلك لاختلاف إدراكه عن إدراكنا، وتأكيداً علي هذا المعني ذهب الفيلسوف راسل إلي أن أفكارنا ومعتقداتنا الخاطئة هي المسئول الأول عما يحدث لنا من اضطرابات نفسية ومسالك عصابية وأن أحسن طريقة للتغلب علي مخاوفنا وسلوكنا العصابى أن نفكر في المواقف التي تعمل علي إثارة الخوف لدينا بهدوء ونفكر فيها بطريقة أكثر عقلانية وبذلك يتحول الشيء المخيف في النهاية إلي شيء مألوفاً لا يصاحبه أي خوف أو قلق.

وبعــبارة أخرى موجزة أن الاضطرابات السلوكية والانفعالية تعتمد علي وجــود أفكار ومعتقدات خاطئة لدي الفرد وأن الفرد مسئول عن إزعاج نفسه إلى حد كبير بسبب أفكاره اللاعقلانية التي يكونها حول ذاته وحول الآخرين من حوله، ومن ثم لابد من مساعدة الأفراد في التغلب علي هذه الأفكار غير المنطقية واستبدالها بأفكار منطقية وعقلانية وذلك من منطلق وجــود علاقـــة وثيقة بين مكونات الشخصية وهي الانفعالات والجوانب المعــرفية والسلوك وأن هذه المكونات الثلاثة لا يمكن الفصل بينها فهي متــرابطة ومــتكاملة مـــع بعــضها البعض، ومن الخطأ القول أن تغيير الانفعالات وحدها يؤدي إلي تغيير التفكير أو أن تغيير التفكير يؤدي إلي تغييــر الانفعـــالات، والحقيقة هي أن هناك علاقة دائرية بينهما،فالأفكار وحدها قد تثير استجابات انفعالية لدي الفرد وذلك وفقا لما يقوله الشخص لنفــسه عــند مــواجهة موقف ما أو عند تفاعله مع شخص ما،وتختلف الانفعالات أيضاً في طبيعتها وشدتها تبعا لاختلاف أفكار الفرد ومعتقداته، فانفعـــالات الفرد سواء الموجبة أو السالبة غالباً ما تكون مرتبطة بأفكاره ومعــتقداته نحـــو المواقف والأشياء المختلفة،فالأفكار تؤثر علي مشاعر

الفــرد وســلوكه كمــا أن الانفعالات تؤثر على أفكاره وسلوكه كما أن التصرفات السلوكية لدي الفرد تعكس ما لديه من أفكار ومشاعر ومن ثم فــإن حــدوث تغيير فى جانب من هذه الجوانب الثلاثة يؤثر بالتالي على الجانبين الآخرين.

وتختلف النظرية المعرفية عن النماذج السلوكية، فالنماذج السلوكية تركز فــي المقــام الأول علـــى السلوكيات التي يمكن ملاحظتها، أما النظرية المعرفية فهي ترى أن المعارف والانفعالات والسلوك تمثل مكونات ثلاثة ذات علاقـــة تفاعلـــية وديناميـة، فكل من هذه المكونات تؤثر في بعضها الــبعض، وتــؤكد النظرية المعرفية أساساً على التفكير أو المعرفة، فهي تــرى أن الطــريقة التـــي نــسلك بهـــا ومشاعرنا تكون غالباً مرتبطة بالاعــتقادات والاتجاهــات والإدراكــات والمخططات والإعزاءات لدينا وعــندما تكــون أنمـــاط التفكير لدى الفرد خاطئة أو محرفة عندئذ تكون الاضــطرابات الانفعالية والسلوكيات غير السوية، وعلى هذا فإن معظم المــشاكل النفسية تنتج عن عمليات التفكير الخاطئة، وطبقاً لهذه النظرية فإن تغيير الطريقة التي يدرك بها الفرد تؤدى إلى تغيير مشاعره وسلوكه، ولذلك يستند العلاج المعرفى إلى مبدأ أن السلوك غير التوافقي والانفعالات السلبية لــدى الفرد هى نتيجة للتفكير الخاطئ وغير الملائم، ومن ثم يسعى إلى تغييرها واستبدالها بأفكار واعتقادات أكثر توافقية ومنطقية.

وعلى الرغم من اتفاق رواد التوجه المعرفي على أهمية المعارف ودورها في نشأة الاضطرابات السلوكية والانفعالية، إلا أن المفاهيم المعرفية التي اســتخدمت لـــديهم في تفسير الاضطرابات الانفعالية جاءت متباينة تبعاً لاختلاف توجهاتهم الفكرية في العلاج، فإذا كان إليس فى نظريته العلاج العقلانى الانفعالي السلوكي ركز على الاعتقادات اللاعقلانية ودورها فى نشأة وتكوين الاضطرابات الانفعالية لدى الفرد، نجد على الطرف الأخر

أن بـــيك أكد في نظرية العلاج المعرفي على أن الأفكار التلقائية السلبية والتحريف المعرفي تعد هي المسئولة عن ظهور الاضطرابات الانفعالية، في حين أكد كيلي على البناءات أو التراكيب الشخصية، ثم جاء ميتشنبوم ليؤكد على نفس الاتجاه حيث أشار بأن عملية التعلم لا يمكن أن تنحصر فـــي مثيـــر واستجابة كما ترى النظرية السلوكية ، بل رأى أنه إذا أردنا تغييـــر سلوك فرد ما فلا بد أن يتضمن ذلك معتقداته ومشاعره وأفكاره ، فالأفكار هي التي تدفع الفرد إلى السلوك وركز على دور الأحاديث الذاتية الـــسلبية فـــي تكوين الاضطرابات النفسية، ورغم هذا كله فإنهم يتفقون جمـــيعاً علـــى أن الاضـــطرابات الانفعالـــية ترتبط باضطراب المحتوى المعرفي لدى الفرد من (أفكار ، تخيلات ، تفسيرات ، معاني) انطلاقاً من أن أفكار الفرد وتوقعاته وإدراكاته السلبية والخاطئة تعد هي المسئولة عن الانفعـــالات غيـــر الملائمة والأنماط السلوكية المختلة وظيفياً لديه وهي المعـــيار الأساسي الذي تحدد في ضوءه مدى تمتع الفرد بالصحة النفسية أو المرض النفسي، وعلى هذا فإن الاضطرابات السلوكية للفرد تعتمد إلى حد بعيد على وجود أنماط تفكير واعتقادات خاطئة يكونها الفرد عن ذاته وعن الآخرين وعن العالم المحيط به.

وهكذا يشير هذا الاتجاه السلوكي المعرفي إلى أن سلوك الفرد ليس ناتجاً عـــن تفاعـــل بين المثيرات البيئية والفرد فقط، وأن استجابات الفرد ليس مجـــرد ردود أفعـــال على مثيرات بيئية وإنما هناك عوامل معرفية لدى الفرد تلعب دورا في عملية التعلم وتكون مسئولة عن سلوكياته مثل طرق تفكيره عقلانية كانت أم غير عقلانية والإدراك وحديث الفرد الداخلي مع نفـــسه وكيفية العزو للأشياء والمواقف التي يتعرض لها الفرد وهذه كلها تتدخل في عملية التعلم وتتوسط بين المثير والاستجابة ولها دورها البالغ في التأثير على سلوك الفرد وتشكيلة ، فالطالب الذي يرسب في الاختبار

مثلا ويصاب ببعض الأعراض المرضية مثل الاكتئاب والقلق يكون ذلك ناتجـاً عـن تفكير الفرد في الفشل وعزوه لأسباب لنفسه أو للآخرين ولذلك من المفيد معرفة ما يدورَ في تُفكير هذا الفرد ، وكيف يدرك الفشل ؟ وما هو مفهومه عـنه ؟ فالنظـرية السلوكية المعرفية تركز جل اهتمامها على تغيير إدراك الفرد وأنمــاط التفكير السلبية والخاطئة التي يكونها الفرد عن ذاته وعن المواقف التي يمر بها.

وتقـوم علـى حقـيقة مـؤداها أن لكل فرد منا أفكار وتوقعات ومعاني وافتراضــات عن الذات وعن الآخرين وعن العالم المحيط به وهي التي تـوجه سـلوكه وتحدد انفعالاته، وهي تشكل في جملتها الفلسفة الأساسية للـشخص فـي الحَـياة، وأن المـشكلات والصعوبات النفسية من قلق، واكتـئاب،وعدوان وغيـرها فـي الحياة تحدث عندما تكون هذه الأفكار والاعـتقادات والافتراضــات لديــه ذات طبيعة سلبية وخاطئة ومن هنا فالاهـتمام يكـون منـصباً على مساعدة الفرد على أن يصبح أكثر وعياً بأنماط التفكير السلبية والخاطئة والانهزامية الهدامة التي تقوده إلى أنماط سلوكية غير توافقية كان من الممكن أن لا تظهر لو كان ينظر إلى الأمور نظـرة مخـتلفة والعمل على تغييرها واستبدالها بأفكار واعتقادات أكثر منطقية وتوافقية .

وهـذا يعني أن الطريقة التي يفكر بها الفرد ويدرك بها الموقف تكـون مرتبطة إلى حد بعيد بإدراك الفرد لما يستطيع أدائه في الموقف، فالإنسان يفكّر أولاً ثم يستجيب للموقف، فهو لا يستجيب للموقف كما هو علـيه بالفعل في الواقع وإذا كانت أنماط التفكير تختلف باختلاف الأفراد، فإن انفعالات الفرد هي الأخرى تتنوع وتختلف في درجتها، فالاستجابات الانفعالية السلبية وغير السوية يتم إدراكها عندما تكون حادة أو تزيد عن حجم الموقف، وأيضاً تكون الانفعالات غير سوية عندما تؤدي إلى هزيمة

الــذات وتــسبب ضرر وخسارة للفرد وفى ضوء ما تقدم نخلص إلى أن أهداف التدخل السلوكى المعرفى تتحدد فى التعرف على المعارف المختلة وظيفــياً والمرتبطة بالمشكلة السلوكية لدى الفرد، والتعرف على العلاقة بــين المعــارف والانفعــالات والــسلوكيات، وفحص الدليل مع أو ضد الاعتقادات والأفكار التلقائية السلبية لدى الفرد، وتشجيع الفرد على مقاومة ودحض هذه الأفكار والاعتقادات الخاطئة، وتكوين اعتقادات وأفكار أكثر فاعلية ومنطقية.

وتعتبــر التدخلات السلوكية المعرفية أكثر المداخل استخدامًا في برامج خفض المشكلات السلوكية والانفعالية لدى الأفراد حيث أن استخدام هــذه المــداخل يتــيح للأفراد الفرصة في تحليل وتغيير أنماط تفكيرهم والفكــرة الرئيــسية التــي تقــف خلف هذه التدخلات الإرشادية هو أن الاضــطرابات الانفعالية التي يعايشها الفرد مثل الغضب والقلق والعدوان وغيرها تحدث نتيجة للاعتقادات اللاعقلانية والتفكير المحرف أو المشوه لــدى الفــرد ولذلك فهو يستهدف تعليم العملاء أن أحاديث الذات السلبية والاعتقادات اللاعقلانية مثل الينبغيات وكذلك التحريفات المعرفية تعد هي الــسبب فــي حدوث الاضطرابات الانفعالية كما تبرز أهمية هذا المدخل الــسلوكي المعرفي أيضا في أنه يركز على تعديل المعارف السلبية لدى الفــرد واستبدالها بأفكار إيجابية وهذا يمكن أن يتم في شكل فردي أو في شكل جماعي.

وتتــنوع هذه التدخلات المعرفية السلوكية حيث تتضمن الإرشاد العقلانــي الانفعالــي عــند ألبرت إليس والعلاج المعرفي عند أرون بيك والــتدريب علــى التحصين ضد الضغوط عند ميتشنبوم وعلى هذا ذهب بعــض المعالجــين المعــرفيين السلوكيين مثل إليس إلى التأكيد على أن الأفكــار اللاعقلانية والسلبية التي يتبناها الفرد عن ذاته والعالم حوله هي

الــسبب فــي ظهور الاضطرابات الانفعالية ولذلك تتحدد أهداف طريقة الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي عنده في تغيير الأفكار اللاعقلانية لدى العميل والتي تؤدي إلى هزيمة الذات واستبدالها بأفكار أكثر عقلانية وأن التغيير لهذه الأفكار اللاعقلانية يتم من خلال زيادة وعي العميل واستيعابه بأن الاضطرابات الانفعالية لديه تأتي من الأفكار اللاعقلانية لديه وتعليمه دحــض ومقاومة هذه الأفكار اللاعقلانية واستبدالها بأفكار فعالة وإيجابية وأكثــر عقلانية وهناك معالجين معرفيين سلوكيين آخرين مثل أرون بيك يركــز على تأثير الأفكار التلقائية السلبية وأن الانفعالات ترتبط بمحتوى الأفكار التلقائية لدى الفرد ولذلك تتبلور أهداف طريقته العلاجية في تعديل الأفكار التلقائية السلبية والتحريفات المعرفية واستبدالها بأفكار واعتقادات معرفية أكثر منطقية وعقلانية.

كمــا أكــد ميتــشينبوم علــى أهمــية أحاديث الذات السلبية في حدوث الاضــطرابات الانفعالية فالتعبيرات الذاتية السلبية التي يقولها الفرد لذاته عــندما يــواجه موقف يستدعي التهديد والاستفزاز هي سبب في حدوث الغضب والقلق لديه ولذلك فإن أفضل وسيلة لتغيير أحاديث الذات السلبية أن يكون الفرد على وعي بالأفكار والآراء التي يرددها لنفسه عند مواجهة المواقف التهديدية ويتطلب الأمر مساعدة الفرد على تحديد هذه الاعتقادات والأحاديــث الذاتية السلبية مع تحديد المواقف التي تولد المعارف الخاطئة والمشوه لديه واستبدالها بأحاديث ذات إيجابية.

ولقد انبثق عن هذا النموذج المعرفي أساليب مختلفة لتعديل السلوك مثل إعــادة البــناء المعرفي وحل المشكلات والتدريب على التعليمات الذاتية والضبط الذاتي وغيرها.

رابعاً: الأهداف العامة لتعديل السلوك:

تهدف برامج تعديل السلوك إلى تحقيق الأهداف التالية:

- مساعدة الطالب على تعلم سلوكيات جديدة غير موجودة لديه.
- مساعدة الطالب على زيادة السلوكيات المقبولة اجتماعياً والتي يسعى الطالب إلى تحقيقها.
- مساعدة الطالب على التقليل من السلوكيات غير المقبولة اجتماعياً مثل التدخين، الإدمان، تعاطي الكحول، ضعف التحصيل الدراسي... الخ.
- تعليم الطالب أسلوب حل المشكلات.
- مساعدة الطالب على أن يتكيف مع محيطه المدرسي وبيئته الاجتماعية.
- مساعدة الطالب على التخلص من مشاعر القلق والإحباط والخوف.
- مساعدة الطالب على السلوك في المواقف الاجتماعية بطريقة ايجابية وسوية
- مساعدة الطالب على تعديل أنماط تفكيره السلبية والمحرفة واستبدالها بأنماط تفكير أكثر عقلانية ومنطقية.
- مساعدة الطالب على تعلم المهارات الاجتماعية التي تعينه على التفاعل الاجتماعي مع الآخرين بفاعلية واقتدار.
- مساعدة الطالب على تحقيق مستوى وقدر ملائم من التوافق النفسي والدراسي وتعلم توكيد الذات دون الاعتداء على الآخرين من الأقران في غرفة الصف وتعلم القدرة على ضبط ذاته وسلوكه والتحكم والسيطرة على انفعالاته والتعبير عنها بطرق ايجابية مع مراعاة لمشاعر الآخرين من أقرانه.

خامساً: مبادئ تعديل السلوك:

هـناك مبادىء أساسية تعتمد عليها أساليب واستراتيجيات تعديل السلوك وهى على النحو التالي:

١- الاهـتمام بدراسـة الـسلوك الظاهرى أو الخارجي القابل للملاحظة والقـياس ويـتم ذلـك من خلال ملاحظة سلوك الطفل أو المقابلات الشخصية أو استخدام الاختبارات النفسية المناسبة حتى يتمكن القائمين علـى تعـديل السلوك من تتبع التغيرات التي تطرأ على السلوك في مـراحل العلاج المختلفة لا بد من تحديد معدل حدوث السلوك المراد دراسـته أو تعديلـه ،وهذا يتطلب إمكانية ملاحظته بشكل موضوعي وأن يـتفق الملاحظـون علـى ذلك يهدف تعديل السلوك إلى إحداث تغيـرات فـي السلوك الظاهر، وذلك لسهولة الحكم عليه في برامج تعديل السلوك وبناءً على ذلك لا بد من التنويه إلى أن السلوك يشمل جانبين وهما سلوك ظاهر واضح يمكن ملاحظته، وسلوك غير واضح ومـن ثـم فان تركيز برامج تعديل السلوك على السلوك الظاهر هو تركيـز على نوع من أنواع السلوك، وإهمال لنوع آخر ومما لا شك فيه أن السلوك غير الملاحظ (الجوانب المعرفية والحالات الانفعالية) له آثار تظهر على الإنسان فلا بد من معالجته حتى تختفي هذه الآثار، فالهـدف مـن تعيل السلوك هو تحسينه دائماً لتحسين التوافق النفسي للفرد.

٢- الـتعامل مع السلوك على أنه مشكلة وليس عرضاً لمشكلة ما: قديماً كان ينظر إلى السلوك على أنه عرض لمشكلة ولذا كان العلاج يتركز على الكشف عن العوامل الخفية التي بزوالها تتغير السلوكيات تلقائيا ولكـن إحدى المميزات الأساسية لتعديل السلوك الإنساني، تتمثل في التعامل مع السلوك الإنساني على أساس أنه هو المشكلة، وليس مجرد

عـرض لهـا، وأن هـذا السلوك يحتاج إلى تغيير وترفض المدرسة السلوكية التقليدية اللجوء والكشف عن العوامل النفسية الخفية من أجل تفـسير الـسلوك وذلـك لكون هذه العوامل من الصعب التحقق منها وتغييـرها بشكل مباشر أي أن هناك مشكلة تكمن وراء ذلك السلوك وينبغي أن نتعامل مع هذا السلوك بعد أن نعرفه ونحدده بشكل نستطيع معـه قياسـه وملاحظـة التغيرات التي تطرأ عليه قبل وأثناء وبعد العلاج.

٣- الـسلوك المشكل أو غير السوي هو سلوك متعلم ومكتسب من خلال تفاعل الفرد مع البيئة التي يعيش فيها فكل من السلوك السوي والشاذ إذا ما تم تعزيزه سيقوى، وإذا ما تمت معاقبته سيضعف، فالنتيجة إذن أنـه يخضع للتعلم لذلك يتطلب الأمر إعادة تعلم الفرد السلوك السوي من خلال أساليب تعديل السلوك.

٤- الـسلوك لا يأتي من فراغ: أي لابد من تفاعل بين الفرد وبيئته يؤثر ويتأثـر بها وأن هناك قوانين تحكم تكرار السلوك أو عدمه بمعنى أن الـسلوك سواء كان سوى أو غير سوى يخضع لقوانين معينة بشكل حتمي وهي التي تحدد العلاقة الوظيفية بين المتغيرات لهذا كان لا بد من عملية التجريب العلمي.

٥- يتطلب تعديل السلوك تحديد الهدف وطريقة العلاج لكل سلوك وهذا يـتطلب تحديـد السلوك المراد تعديله وتعاون الفرد في عملية تحديد الهدف أو ما هو متوقع حدوثه من عملية العلاج.

٦- تعديل السلوك عملية منظمة وواضحة الخطوات وليست عشوائية بل هي عملية مخططة تبدأ بتحديد المشكلة السلوكية وتنتهي بتقويم ما تم تحقيقه من نتائج.

٧- السلوك يخضع لقوانين ويعني ذلك التعامل مع السلوك بوصفه لا يحدث صدفة أو بشكل عشوائي، إنما يحدث وفق قوانين معينة، وأن السلوك السوي يخضع للقوانين نفسها التي يخضع لها السلوك غير السوي فمعظم السلوكيات الإنسانية متعلمة بمعنى إذا تم تعزيزها ستقوى وتتكرر وإذا عوقبت فإنها تضعف أولا ثم تنطفيء وتزول تماماً، وبالتالي فان تعديل السلوك عملية منهجية تجريبية منظمة انبثقت قوانينها من نتائج البحوث العلمية في ميدان التعلم.

٨- التعامل مع السلوك الإنساني بوصفه محكوماً بتوابعه: بمعنى إذا أدى السلوك إلى حصول الفرد على ما يريد، أو التخلص من شيء لا يريده، كانت النتيجة احتمال تكرار هذا السلوك في المستقبل، أي زيادة احتمالات تكراره مستقبلاً وسمي ذلك بالتعزيز، أما إذا أدى السلوك إلى حرمان الفرد مما يريد، أو إلى حصوله على ما لا يريد يصبح الفرد أكثر ميلاً لعدم تأدية السلوك في المستقبل ويسمى ذلك بالعقاب، أي أن احتمال عدم تأدية السلوك مستقبلاً قد تقل، فالعقاب هو الإجراء الذي يؤدي استخدامه إلى تقليل احتمالات تكرار ظهور السلوك في المستقبل.

٩- يتجنب تعديل السلوك تصنيف الأفراد إلى فئات معينة أو وضعهم تحت عناوين مميزة كما يتحاشى استخدام المفاهيم الغامضة غير المحددة لأن هذه الصفات والوصف للفرد بأنه فصامي أو اكتئابي أو فوبياوي أو هستيري وغيرها من هذه الصفات التي تطلق على الأشخاص لا تفيد في التحليل الوظيفي للسلوك موضع اهتمام أسلوب تعديل السلوك فعملية وضع الأشخاص في فئات أو ضعهم تحت لافتات مثل فصامي أو هستيري قد ينتج عنها العديد من المشكلات حيث أن القائم بتعديل السلوك قد يتعامل مع الفرد على أساس هذه

اللافتات أو المسميات كما أن وضع هذه المسميات تسبب للفرد الخوف والقلق وينجم عن ذلك في بعض الأحيان أن يتصرف الفرد على النحو الذي يتوقع الآخرين أن يتصرف به بناءاً على وضعه في فئة معينة.

١٠- إمكانية التعرف على فاعلية إجراءات تعديل السلوك من خلال ملاحظة التحسن في السلوك المستهدف ومعدل تكراره وظهوره فعند القيام بإجراء تعديل السلوك باستخدام وسيلة ما، فإنه لا بد من قياس مدى تكرر السلوك، وملاحظة التغيير الذي حدث عليه؛ وذلك للحكم على فاعلية هذا الإجراء المستخدم في تعديل السلوك وذلك من خلال قيام المرشد أو المعدل بعملية قياس متكرر منذ بداية المشكلة وأثنائها وبعدها، وقد يتطلب الأمر التوقف عن استخدام أسلوب معين والبحث عن أساليب جديدة لتغيير السلوك.

١١- التعامل مع السلوك بوصفه محكوماً بنتائجه: أي أن السلوك تكون له نتائج معينة ،فإذا كانت النتائج ايجابية فان الإنسان يعمد إلى تكرارها ،أما إذا كانت النتائج سلبية فانه يحاول عدم تكرارها مستقبلاً فإذا قام طفل برفع أصبعه قبل أن يتكلم فأثني عليه المعلم فان تأدية هذا الطفل لهذا السلوك ستتكرر وتزداد في المستقبل وفى المقابل إذا وجد الطفل أن سلوكه هذا وهو الاستئذان برفع الإصبع لا يهم المعلم وأنه لم يكترث به فإنه مرة أخرى سيتكلم دون استئذان نتيجة لإهمال المعلم للسلوك المرغوب فيه وعدم تعزيزه.

١٢- أن تتم عملية تعديل السلوك في البيئة الطبيعية التي يحدث فيها ومعنى هذا أن السلوك إذا حدث في غرفة الصف وجب تغييره في غرفة الصف، وإذا ما حدث في البيت يجب تغييره في البيت، وقد تمت الإشارة سابقاً إلى أن تعديل السلوك هو تغيير في الظروف من

أجـل تغيير في السلوك أي يجب أن يحدث تعديل السلوك في المكان الذي يحدث فيه السلوك لأن المثيرات البيئية التي تهيأ الفرصة لحدوث السلوك موجودة في البيئة التي يعيش فيها الفرد،فالأشخاص المحيطون بالفرد (الآباء والمعلمين) هم الذين يقومون بعملية التعزيز أو العقاب وغيرها من أساليب تعديل السلوك وبالتالي هم طرف في عملية تعديل السلوك وإذا لم تتوفر الامكانات التي تساعد على تحقيق ذلك فلابد من الاستعانة بالمتخصصين.

١٣- يعـتمد تعديل السلوك بدرجة كبيرة على أساليب ضبط الذات التي تحقـق تعليم الأشخاص كيفية القيام بتنفيذ برامج التغيير على أنفسهم وخاصـة عـندما يدرك الأشخاص أنهم هم المعنيون بتغيير السلوك وإنهـم هـم المستفيدون من هذا التغيير ولقد استخدمت برامج ضبط الذات في علاج بعض المشكلات مثل إنقاص الوزن وتحسين عادات الاستذكار والدراسة وغيرها.

١٤- يركـز تعديل السلوك على مبدأ هنا والآن: بمعنى أن تعديل السلوك يركز على الحاضر وليس على الماضي ولهذا فهو لا يركز على متى وكـيف تعلم الفرد الاستجابات السلوكية غير المقبولة والتي في حاجة إلـى تعـديل، ولا يهـتم بخبرات الطفولة التي مر بها الفرد صاحب المـشكلة السلوكية ولا بتاريخ حياته بل أنه يركز بدرجة كبيرة على المـشكلة السلوكية الراهنة والأعراض الحالية التي تحتاج إلى تعديل كمـا أن اهـتماماته تنحصر أيضا في تحديد السلوك الخاطىء وغير المرغوب فيه الذي يمارسه الفرد حالياً.

١٥- العمل على مراعاة الفروق الفردية: يقوم تعديل السلوك على مراعاة الفروق الفردية، أي استخدام الأسلوب المناسب بالاعتماد على طبيعة السلوك المراد تعديله، ومستوى قبول الفرد، حيث أن لكل فرد ظروفه الخاصة التي شكلت سلوكه.

١٦- منحنى تعديل السلوك منحى ايجابي لا يركز على السلبيات حيث أن القائمـــين على تعديل السلوك لا يعتقدون أن الخلل يكمن في الفرد أو فـــي شخـــصيته، ولكنه ينظر إلى السلوك غير المرغوب فيه بوصفه نتـــيجة لخلل في عملية التعلم، ويمكن إزالته وفق مبادئ التعلم، وهذا يعنـــي أن السلوك غير المرغوب فيه جاء نتيجة خلل في عملية التعلم عند الفرد مثال ذلك إذا تلفظ الفرد بألفاظ مستهجنة فتكون هذه الألفاظ نتيجة خلل في عملية التعلم ولذا يكون تغيير هذا السلوك بتعليم الفرد الألفاظ الصحيحة وعلى هذا يكون التركيز على تعديل السلوك المراد تعديلـــه أكثـــر من التركيز على الفرد ولكن هذا لا يمنع من ضرورة الاهتمام بالفرد ومشكلته معاً.

١٧-إجـــراءات تعديل السلوك لا تتضمن استخدام العقاقير أو الأدوية أو العلاج بالصدمة الكهربائية وإن كان هناك تغير يحدث في سلوك الفرد نتيجة لاستخدامها إلا أن مفهوم وطبيعة تعديل السلوك أوسع من ذلك بكثير.

سادساً: مزاعم خاطئة حول تعديل السلوك:

وهناك بعض المزاعم والاعتقادات الخاطئة التي ترتبط بموضـوع تعديل السلوك منها:

١- التعزيز والرشوة وجهان لعملة واحدة حيث أن المعززات ولاسيما المعـــززات اللفظـــية والاجتماعية التي تقدم للفرد للقيام بسلوك ما تعتبـــر رشـــوة والحقيقة أن هناك فارق كبير بينهما إذ يقدم التعزيز للفرد بعد قيامه بسلوك مرغوب فيه وذلك بهدف تشجيع الفرد على تكـــرار ذلـــك الـــسلوك أما الرشوة فهي حث الفرد على أن يسلك بطـــريقة غيـــر أخلاقـــية وغير قانونية وغالبا ما تحدث قبل القيام بالسلوك وذلك على عكس التعزيز.

٢- اعتماد الفرد على المعززات للقيام بالسلوك ويقصد بذلك أن ظهور السلوك المرغوب فيه يتوقف على عدد ونوع المعززات التي تقدم للفرد بمعنى أن ظهور السلوك المرغوب فيه يكون محكوما بمعززات وفي الوقت الذي لا تقدم فيه تلك المعززات لا يظهر السلوك المرغوب فيه والحقيقة أن للمعززات أيا كانت لها دورا كبيرا في ظهور السلوك المرغوب فيه وخاصة في بداية تعلمه وحتى يتم تقليل اعتماد الفرد على تلك المعززات يجب على القائمين على برامج تعديل السلوك التقليل من تقديم تلك المعززات تدريجيا والعمل على إيجاد معززات داخلية نابعة من ذات الفرد للعمل على استمرارية ظهور السلوك المرغوب فيه.

٣- اعتماد برامج تعديل السلوك على أساليب جامدة غير مرنة في إحداث السلوك المرغوب فيه أو تقليل السلوك غير المرغوب فيه ويقصد بذلك اعتماد برامج تعديل السلوك على أساليب مؤلمة للفرد أو اعتماده على أساليب مخالفة لرغباته والحقيقة أن برامج تعديل السلوك تعتمد على أساليب قد تكون غير مرغوب فيها للفرد ولكن مثل هذه الأساليب تفرض نفسها تبعا لظروف الفرد إذ يضطر القائم على برامج تعديل السلوك من تطبيق أساليب غير مرغوب فيها لدى الفرد ولكن توقف مثل هذه الأساليب عند ظهور السلوك المرغوب فيه ويعني ذلك أن استخدامها يكون مؤقتا ومرهونا بظهور السلوك المرغوب فيه وعلى ذلك يعد العقاب على سبيل المثال أسلوبا مؤلما للفرد ولكن لابد من استخدامه لتصحيح السلوك غير المرغوب فيه وبعدها فلا ضرورة لاستخدامه وللعلم أن هناك العديد من المعايير والقواعد الأخلاقية التي تنظم برامج تعديل السلوك.

٤- ظهور الآثار الجانبية السلبية على سلوك الآخرين ويقصد بذلك أن برامج تعديل السلوك لها آثار جانبية على الأفراد الآخرين الذين لا يخضعون لها فعند تطبيق أسلوب العقاب على بعض الطلاب نتيجة للأنمــاط السلوكية السلبية الصادرة عنهم فان ذلك يؤثر سلبا على بقية الطلاب الآخرين وتظهر لديهم اتجاهات سلبية نحو المعلم القائم بالعقــاب والحقيقة أن برامج تعديل السلوك لها آثار ايجابية وسلبية في الوقت نفسه فعندما يعزز سلوك الفرد فان سلوك الآخرين يتأثر بــذلك التعزيز وخاصة حين يعمل الفرد على تقليد السلوك المعزز وفي الوقت نفسه فان الشخص المعاقب يعمل على تجنب مثل ذلك السلوك من قبل الآخرين تجنبا للعقاب.

٥- اعتــبار موضـــوع تعـديل السلوك موضوعاً قديماً يعرفه الجميع ويقصد بذلك اعتبار أساليب تعديل السلوك أساليب معروفة منذ القدم ويمارســها الأفــراد فــي الأســرة والمدرسة والعمل والمؤسسات الاجتماعــية المخــتلفة وذلــك بهــدف إحداث وتقوية السلوكيات المــرغوبة والابــتعاد عــن الــسلوكيات غير المرغوب فيها فقد اســتخدمت المعززات وأساليب العقاب منذ أيام الرومان والإغريق ومازالــت تــستخدم فــي الوقت الحاضر في تعديل سلوك الأفراد والحقــيقة أن أساليب تعديل السلوك المعروفة والمتمثلة في أشكال الــثواب والعقــاب قد استخدمت من قبل الآباء والأجداد والمعلمين ولكــنها لــم تستخدم بطريقة علمية منظمة كما تستخدم في الوقت الحاضــر وخاصة إذا ما أضيفت الى تلك الأساليب أساليب جديدة تتمــثل في تقديم أنواع المعززات الايجابية وطرق تشكيل السلوك والنمذجة والضبط الذاتي وفي تقديم أنواع العقاب بطرق تعمل على زيادة فاعلية كل الأساليب ووفق جداول معينة تعمل على زيادة تلك الفاعلية وتحقيق أهدافها.

سابعا: مجالات تعديل السلوك:

أما عن مجالات تعديل السلوك فلقد أشار الروسان (٢٠٠٠) إلى أن مجالات استعمال تعديل السلوك متعددة ومتنوعة منها:

١- **مجال الأسرة:** هناك الكثير من السلوكيات المرغوبة التي تود الأسرة أن يـتعلمها أفرادها ويتقنوها ومن ثم يعمموها وخاصة الأطفال غير العاديــين ومــنها مهــارات العــناية بالــذات مــن ملــبس ونظافة شخــصية،وترتيب وتنظــيف المكــان الذي يعيش فيه الطفل،وكذلك مــراعاة آداب المائــدة وآداب الحديث وأيضا في مجالات المهارات الاجتماعــية حيث تسعى الأسرة إلى تدريب أطفالها على التعامل مع الآخــرين باحتــرام والمــساعدة والصدق والأمانة والمحافظة على الواجبات وعلى الممتلكات الخاصة والعامة .

٢-**مجــال المدرســة:** وتتمــثل في عدم التأخر والغياب عن المدرسة، المــشاركة الــصفية، التعامل مع المدرسين والطلبة باحترام، وكذلك الالتــزام بالتعليمات والأنظمة والمحافظة على ممتلكات المدرسة، أما إذا كان سلوك الطالب عكس ما ذكرنا فإننا نكون بصدد تعديل سلوكه بالشكل الذي يحقق الوضع السوي.

٣- **مجــال التــربية الخاصــة:**وهــو مجــال خصب جداً لبرامج تعديل الــسلوك،ويعد تعــديل الــسلوك من أهم مرتكزات العمل في التربية الخاصة ،وهنا يلجأ الأخصائي إلى تدريب فئات التربية الخاصة على تعلم أو تعديل أو المحافظة على العديد من المهارات منها المهارات الاجتماعــية والنفسية ، ومهارات العناية بالذات والمهارات المهنية، والمهارات التأهيلية.

٤-**مجــالات العمــل:** وهــناك الكثير من الدراسات التي قامت باستعمال إجــراءات تعــديل الــسلوك من أجل زيادة مهارة العاملين أو زيادة إنتاجهم أو مساعدتهم في إنجاز أعمالهم في الوقت المطلوب أو التقيد بمواعيد العمل.

٥-مجـالات الإرشـاد والعـلاج النفسي: وهنا يتم تقديم الإرشاد وكذلك العـلاج النفـسي لمخـتلف الفئات بحيث يقوم الأخصائي بمقابلة من يحـتاجون لخدماته ويقرر عندها أسلوب تعديل السلوك المناسب لهم ففـي مجـالات الأسرة يتم معالجة كثير من السلوكيات غير المقبولة كالـسلوك العدواني والغيرة والنشاط الزائد ،وفي المدرسة يتم علاج مـشاكل عـدم التكـيف والانـسحاب وضعف التحصيل وصعوبات التعلم،ويـتم أيـضاً عـلاج كثيـر مـن العادات السلوكية مثل قضم الأظافر،مص الأصابع أو الإبهام،التبول اللاإرادي ،القلق،الخوف من الامـتحانات وكـذلك عـلاج المشاكل النفسية مثل حالات الاكتئاب والإحـباط،والمخاوف المرضية بشكل عام ،وعلاج المشاكل الزوجية ،ومـشاكل الـصحة كالسمنة أو النحافة،وتدريب الأفراد على العادات الصحية والاجتماعية السليمة.

ثامناً: أشكال تعديل السلوك:

يأخذ تعديل السلوك الإنساني عدة أشكال مختلفة وهي:

١. زيادة احتمال ظهور أو تكرار السلوك المرغوب فيه، (تعديل السلوك بزيادة حدوثه) وذلك من خلال التعزيز بنوعيه الايجابي والسلبي.

٢. تقلـيل احتمال ظهور أو تكرار السلوك غير المرغوب فيه، (تعديل الـسلوك بتقلـيله أو إزالـته) وذلـك مـن خلال إجراءات العقاب والانطفاء.

٣. تشكيل سلوكيات جديدة عند الفرد، (تعديل السلوك بتكوين سلوكيات جديـدة) وذلك من خلال إجراءات النمذجة وأسلوب تشكيل السلوك مثل تعليم الطفل آداب الطعام والشراب.

٤. تعديل السلوك برعايته وتعميمه بمعنى تعميم السلوك الجديد والحفاظ علـيه وذلـك من خلال إجراءات التعزيز المتعددة وأساليب الضبط الذاتي.

٥- تعديل السلوك من خلال أساليب التعديل السلوكي المعرفي.

والـسؤال الـذي يطرح نفسه هنا ما هي الطريقة التي يمكن إتباعها حتى نستطيع أن تعديل أو إكساب الطفل سلوكاً مقبولاً ومناسباً والواقع لابد أن نوضـح أنـه لا توجد طريقة واحدة ثابتة وواضحة للتعامل مع الأطفال ولحل مشكلاتهم السلوكية، بمعنى أنه لا توجد طريقة واحدة تصلح لجميع الأطفـال ومشكلاتهم، فهناك فروق فردية واختلافات بين الأطفال ولذلك تختلف أساليب تعديل السلوك ولكن الأسس الرئيسية لتعديل السلوك تكمن فـي التأثـر بما يحدث بعد السلوك، بمعنى ما يناله الطفل من تعزيز بعد قيامه بالسلوك، أو العكس إذا نال عقاباً أو حرماناً بدلاً من التعزيز.

تاسعاً: خطوات تعديل السلوك:

تمر إجراءات تعديل السلوك وفق خطوات محددة يتم إتباعها لتنفيذ برنامج تعديل السلوك ، وهذه الخطوات هي:

١- تحديـد نوع السلوك المستهدف الذي ينبغي تعديله ويقصد بذلك تحديد المـشكلة السلوكية التي بحاجة إلى تعديل أو علاج لدى الطفل سواء كـان عاديـا أو معـوقا وتعريف السلوك المستهدف المطلوب تعديله تعـريفاً موضـوعياً وَدقـيقاً وبصياغة سلوكية واضحة بحيث يمكن ملاحظـته وقياسـه وتقييمه مثل سلوك المشاغبة، والعدوان والخجل والنشاط الزائد وإيذاء الذات والكذب وغيرها من الاستجابات السلوكية الـسلبية الـصادرة عنه وأن الذين يستطيعون تحديد أن هناك مشكلة سلوكية لدى الطفل هم الذين يعانون من التعامل معها وهم غالباً الآباء والمعلمين وغيرهم وقد يكون هناك أكثر من مشكلة يعانى منها الطفل

كمـــا يحدث عند التعامل مع الأطفال ذوى الاحتياجات الخاصة حيث يظهـــرون مجموعة من السلوكيات غير المرغوبة ومثال ذلك الطفل الـــذي يجلـــس على الأرض ويصرخ ويضرب رأسه بالحائط الطفل ويـــرفض اللعب ويمزق الأوراق ويرمي كل شيء على الأرض أو عـــن النافذة ولا يحترم الضيوف فلا يمكن تعديل كل هذه السلوكيات دفعـــة واحده ولذلك يجب اختيار المشكلات حسب أولويتها أو أهميتها واختيار المشكلة الواضحة المعالم أي القابلة للقياس المباشر والمشكلة التي ستكون مفتاح العلاج لمشكلات لاحقة والمشكلة التي تشكل خطرا علـــى الطفل وعلى الآخرين أو أن تكون غير لائقة اجتماعيا ونجعل من تعديل السلوك حلقه مترابطة ومتسلسلة.

٢- قياس السلوك المستهدف والمواقف التي يحدث فيها وذلك عن طريق جمع المعلومات والبيانات للوقوف على مدى تكرار حدوثه ويقصد هنا بالتكـــرار عدد المرات التي يظهر فيها السلوك في فترة زمنية معينة ومـــدى شدته والفترة الزمنية التي تنقضي بين ظهور المثير وحدوث السلوك (كمون السلوك) والشكل الذي يظهر عليه السلوك (طبوغرافية الســلوك) فالطفـــل الذي يجلس جلسة غير صحيحة في الفصل أو أن يقرب بصره كثيراً من الكتاب في أثناء القراءة كل هذه الأنماط تعتبر ســـلوكيات شـــاذة للمعلـــم وعليه أن يعمل على تعديلها حتى يخلص الأطفـــال مـــنها وهناك أكثر من طريقة لقياس السلوك يختار المرشد المناسب منها ومن هذه الطرق الملاحظة وقياس نتائج السلوك لقياس مدى استمرار السلوك ومدى تكراره وشدته وقد يلجأ المرشد أو القائم بـــتعديل الـــسلوك إلـــى الطلب من الوالدين الاستجابة على استبيانات واختبارات نفسية خاصة.

٣- تحديــد الظروف السابقة واللاحقة لظهور السلوك غير المرغوب فيه بمعنـــى ماذا يحدث قبل وبعد ظهور السلوك المشكل (تاريخ حدوثه، ألوقت الذي يستغرقة،مع من حدث كم مرة يحدث،ما الذي يحدث قبل ظهور السلوك، كيف استجاب الآخرون، ما هي المكاسب التي حظي بهـــا الفـــرد مـــن وراء القيام بسلوكه وأي ملاحظات ترتبط بظهور المـــشكلة) ووصـــف النتائج التي تظهر بعد هذا السلوك ويقصد بذلك تحديــد الظروف والمواقف التي تسبق حدوث السلوك والتي قد تشكل عـــاملا في حدوثه وكذلك تحديد النتائج أو الاستجابات المترتبة على هذا السلوك أو المدعمات التي تلي السلوك وتعمل على تقويته.

٤- تحديد الأهداف المرجوة من برنامج تعديل السلوك: بعد تحديد المشكلة الـــسلوكية وتعريفها وقياسها يجب تحديد الهدف المراد الوصول إليه بوضـــوح أي مـــا الأهداف التي نود تحقيقها بعد الانتهاء من برنامج تعـــديل الـــسلوك وهذا ما يسمى بالأهداف السلوكية ولابد للمرشد أو القـــائم بـــتعديل الـــسلوك من التحقق من مدى ملائمة الهدف لقدرات العميل وامكاناته.

٥-تصميم خطة أو برنامج تعديل السلوك وتنفيذها على أن يشترك الفرد وأسرته في وضع الخطة وتتضمن هذه الخطوة أن يتم تحديد واختيار الأســـاليب والإجـــراءات المناســـبة لـــتعديل السلوك،وذلك في ضوء خصائص شخصية الفرد ومستوى نموه وطبيعة المشكلة السلوكية التي يعانـــيها وذلـــك بغرض تدعيم وتقوية ظهور السلوك المرغوب فيه، وإيقاف أو تقليل السلوك غير المرغوب، ثم تحديد السلوك المستهدف والـــسلوك الـــبديل وتحديد إجراءات تعديل السلوك يتم تنفيذ البرنامج وتشجيع الفرد وأسرته على تنفيذ الخطة بكافة بنودها.

٦- تقـويم فعالـية الخطة أو برنامج تعديل السلوك والهدف من ذلك هو التعـرف علـى مدى نجاح البرنامج فى تحقيق أهدافه ومعرفة ما إذا كانت هناك حاجة إلى تغيير أسلوب التعديل المستخدم وتلخيص النتائج فـإذا تـناقص السلوك غير المرغوب فيه تدريجيا فإن ذلك يدل على جدوى وفاعلية البرنامج أما إذا رجع الطفل أحياناً إلى السلوك الأصلي غير المرغوب وأستمر في ممارسته فان هذا يستدعى إدخال تعديلات على البرنامج ليتناسب مع متطلبات وظروف تغيير السلوك ولاشك أن فعالية أي برنامج تتحدد في مدى تحقيقه لأهدافه وهذا التقويم لا يكون محـدد بالمراحل الأخيرة من تعديل السلوك بل هو عملية مستمرة من بدايـة البـرنامج ومتواصلة مع كل خطوة من خطوات التعديل وكلما كانـت عملـية الـتقويم تتسم بالموضوعية والصدق والدقة كلما كان البـرنامج أكثر فعالية، وعليه يكون الحكم على فاعلية برنامج تعديل الـسلوك عـن طريق مدى اقترابه من تحقيق الأهداف المرجوة منه والمـصاغة بطريقة إجرائية سواء أكان الهدف تدعيم وتقوية ظهور سـلوك مرغوب فيه أو تشكيل سلوك ومهارات جديدة للفرد أو محو وإزالـة سـلوك غير مرغوب فيه ومتابعة مدى فاعلية البرنامج على المـدى البعـيد وذلـك من خلال إعادة التقييم بعد شهرين من انتهاء تطبيقه.

٧- تعميم السلوك المعدل والحفاظ على استمراريته ومتابعة الحالة ويقصد بذلك تعميم التغير الذي حدث في السلوك إلى مواقف جديدة في البيئة الطبيعـية للمحافظة على استمراريته وذلك بوسائل التعزيز و الضبط الذاتـي و التشجيع حتى لا تحدث انتكاسة للسلوك الجديد الذي تعلمه الفرد.



الفصل الثالث

طرق قياس وتقدير السلوك

الفصل الثالث
طرق قياس وتقدير السلوك

مقدمة:

يعتبـــر قياس وتقدير السلوك عملية هامة في تعديل سلوك الأطفال حيث أن علاج أي مـــشكلة سلوكية يتطلب إجراء تقييم شامل للأنماط السلوكية المطلوب تعديلها وتحديد المواقف التي تحدث فيها ولا يقتصر القياس على مرحلة واحدة من مراحل عملـــية تعـــديل الـــسلوك ولكنه جزء لا يتجزأ من جميع المراحل فالقياس عملية متواصلة تسود كل مراحل إجراءات تعديل السلوك ولا تقتصر على قياس السلوك مـرة قبل العلاج وهو ما يعرف بالقياس القبلي، ومرة بعد العلاج وهو ما يعرف بالقـــياس الـــبعدي كما هو الحال في القياس النفسي التقليدي إذ أن قياس السلوك مـــرتين فقـــط يكون عرضة لأخطاء كثيرة، فمن الممكن أن يتأثر القياس بعوامل خارجـــية وظـــروف مفاجـــئة قد يكون لها أثر بالغ في السلوك، فقد يخمن الفرد ويـــنجح فـــي ذلـــك أو قد يواجه مشكلات معينة فيكون أداؤه ضعيفاً في القياس، ويـــتطلب قياس السلوك جمع البيانات والمعلومات بهدف وصف المشكلة السلوكية المراد تعديلها والتعرف على العوامل المؤثرة فيها وتحديد الاستراتيجيات المناسبة الـــلازم اتخاذهـــا لـــتعديل الـــسلوك والـــتغلب على المشكلة وحلها وتقييم فاعلية الاستراتيجيات المستخدمة في تعديل السلوك، وأن طرق وأساليب قياس السلوك تتم أمـــا بطريقة مباشرة من خلال الملاحظة المباشرة لسلوك للطفل أو بطريقة غير مباشـــرة مـــن خـــلال إجراء المقابلات مع أولياء أمور الطلاب وكذلك من خلال الاختـــبارات النفـــسية التـــي قـــد ترسل لآباء الأطفال ذوى المشكلات السلوكية باعتبارهم أكثر مصادر لجمع المعلومات عن مشكلة الطفل.

وتهـــدف عملـــية تقدير السلوك إلى تحديد الاستجابات السلوكية غير المـــرغوبة ومـــدى تكرارها حدوثها في مواقف متنوعة وأهم ما يقوم به القائم بتعديل السلوك هو تحديد السلوكيات غير المرغوبة موضوع التعديل

والتي يمكن قياسها بصورة دقيقة حيث أن جل تركيز تقدير السلوك يكون منـصباً على ماذا يفعل الطفل أو ما هي سلوكياته التي تكون بحاجة إلى تعديل وتختلف الطريقة التي يتم بها تقدير السلوك باختلاف نوعية الطفل ونوعية المشكلة فقد يتم تقدير السلوك باستخدام الملاحظة أو من خلال المقابلة أو غير ذلك ويتوقف نجاح تقدير السلوك على وجود علاقة مهنية جيدة مع الطفل تتسم بالدفء والحب والاهتمام والتقدير الايجابي غير المشروط للطفل.

وتـشتمل عملـية تقدير السلوك على ثلاثة مكونات أساسية المكون الأول منها وهو المقدمات بمعنى الأحداث والظرف القبلية أو السابقة التي تـسبق حـدوث السلوك المشكل وبعبارة أخرى الأحداث التي تحدث قبل ظهـور السلوك المشكل مباشرة والتي يكون لها تأثير واضح على ظهور المـشكلة الـسلوكية للطفل وغالبا ما تعرف بالأحداث المثيرة أو المهيئة لظهور المشكلة السلوكية فهذه المقدمات تؤثر على السلوك إما بالزيادة أو النقـصان وعلـى كـل حال من المهم تقدير وتحديد الأحداث والظروف والمثيـرات التـي تقـع قبل ظهور سلوك المشكلة والمكون الثاني وهو الـسلوك وهـو كل ما يصدر عن الفرد من نشاط سواء كان ذلك النشاط ظاهريا أو غير ظاهريا مثل الأفكار والاعتقادات والتخيلات والانفعالات.

والواقـع أن المـشكلة السلوكية التي يعانيها الطفل يكون لها تأثيرات علـى أكثـر مـن جانب للطفل سواء كانت جسمية أو عقلية معرفية أو انفعالية وسلوكية وكل هذه الجوانب مترابطة وتعمل معا لتؤثر في السلوك الظاهـري للطفل ومن الضروري تحديد الأهمية النسبية لكل جانب حتى يمكن تحديد إجراءات وطريقة التعديل الملائمة للسلوك والمكون الثالث في عملـية تقديـر الـسلوك وهو الأحداث اللاحقة (النتائج) ويقصد بنتائج الـسلوك تلك الأحداث التي تعقب ظهور السلك ويكون لها تأثير عليه أو تـرتبط وظيفيا به ويمكن تقسيمها إلى نوعين نتائج ايجابية ونتائج سلبية

وتتمثل النتائج الايجابية في المعززات والتي من تعمل على تقوية السلوك وزيــادة احــتمال حدوثه وظهوره مرة أخرى في المستقبل وعموماً يميل الفــرد إلـــى تكرار السلوكيات التي تجلب الراحة والرضا له كذلك يمكن للنتائج الإبقاء على السلوك عن طريق التعزيز السلبي وذلك باستبعاد مثير مكــروه أو غيــر ســار نتيجة للسلوك مما يزيد من احتمال ظهوره مرة أخــرى أمــا النتائج السلبية التي تعقب السلوك (العقاب) فإنها تعمل على محــو وإزالة السلوك فلاشك أن السلوك يضعف ويقل إذا أعقبه عقاب أو إذا تــم سحب واستبعاد بعض المعززات أو إذا لم يعقب السلوك معززات ورغــم فائــدة هذه القوائم من حيث تزويدنا بمعلومات عن أنماط السلوك المقبول وغير المقبول لدى الفرد إلا أنها تلعب دوراً هاماً في عملية تعديل السلوك من حيث تحديد الإجراءات العلاجية المناسبة.

أولا:الاعتبارات الأساسية في قياس السلوك:

وهــناك مطالب وشروط أساسية يجب أن تتحقق حتى يتم قياس وتقديــر الــسلوك بشكل مناسب ومن هذه الاعتبارات الأساسية في قياس السلوك:

١- تحديــد السلوك الذي سوف نقيسه: في هذه المرحلة يتم تحديد السلوك المــراد قياسه وبشكل دقيق وذلك حتى يتم الحصول على معلومات دقيقة مــع الأخــذ بعــين الاعتبار عدم محاولة قياس أكثر من سلوك واحد أو ســلوكين فــي آن واحــد، لان ذلــك سيقلل من احتمالية الحصول على معلومات دقيقة.

٢- تحديد موعد ومكان القياس:يحتاج المرشد أو القائم بتعديل السلوك إلى نظام زمني يقيس خلاله السلوك في أوقات ومواقف مختلفة ، وفي معظم الأحــيان يقــوم المرشــد بقياس عينات من السلوك في أوقات وأوضاع مختلفة ولذلك يحتاج المرشد إلى تقنين أوقات الملاحظة أي أن تكون مدة

الملاحظـــة متـــساوية من وقت لأخر وأن تكون ظروف القياس متشابهة أيضا من وقت لأخر.

٣- تحديـــد مـــدة الملاحظـــة: تتأثر مدة ملاحظة السلوك بالشخص الذي ســيقوم بالملاحظـــة والقـــيود المفروضة عليه، فإذا كان المعلم نفسه من ســيلاحظ الـــسلوك فيجب أن تكون فترة الملاحظة قصيرة نسبياً حتى لا تتأثـــر عملـــية التدريس في غرفة الصف وإذا كان معدل حدوث السلوك مرتفعاً، فان ملاحظته في فترة زمنية قصيرة قد تكون كافية، أما إذا كان السلوك قليلاً ما يحدث فان قياسه يتطلب فترة زمنية طويلة نسبياً.

٤- تحديـــد الشخص المعنى بالملاحظة للسلوك: أن يكون الشخص الذي سيقوم بملاحظة السلوك قادرا على جمع معلومات تتصف بالدقة والصدق والموضـــوعية وأن يكـــون الـــشخص علـــى معرفة بالسلوك المستهدف وبتعريفه وبصفاته وبطرق القياس المستخدمة.

ويلجـــأ القـــائم بتعديل السلوك إلى جمع بيانات تتصف بالدقة والوضوح لتحديد المشكلات السلوكية وذلك من خلال القياس المباشر للسلوك وهناك أكثـــر مـــن طريقة لقياس السلوك كخطوة أولى في تعديله ويعتمد اختيار طـــريقة القياس على عوامل مختلفة منها طبيعة السلوك الذي سيتم قياسه وبواسطة هذه الطرق يمكن معرفة إلى أي درجة تحقق السلوك المستهدف علـــى أن يـــتم قياس السلوك المستهدف بشكل متكرر قبل وفي أثناء وبعد العـــلاج ويفـــضل أن يتم القياس في ظروف متشابهة باستخدام الملاحظة المباشـــرة أو قياس نتائج السلوك حيث يقاس السلوك بناء على الآثار التي يتركها السلوك أثناء حدوثه وهذه الطريقة من أكثر طرق القياس استخداماً فـــي غـــرفة الصف ومن مميزاتها أنها تعد من أبسط طرق قياس السلوك ومن أكثرها دقة وأنها سهلة وعملية كما أنها توفر معلومات دقيقة وتوفر الـــوقت وخاصة للمعلم لأنها غالبا ما تتم في جزء من الحصة في الفصل.

وحتـــى يستطيع المعلم إكمال عملية القياس فلابد من تحويل البيانات التي حصل عليها إلى صورة تظهر مدى تكرار السلوك ونسبة السلوك ومعدل حدوثه.

١- تكرار حدوث السلوك: أي تسجيل عدد مرات حدوث السلوك في فترة زمنـــية محددة، وتفيد هذه الطريقة إذا كانت فترة الملاحظة ثابتة من وقت إلى أخر، مع تساوى الفرصة المتاحة لحدوث السلوك المستهدف من وقت إلى أخر فلا يمكن المقارنة بين أداء الطفل في يوم ما بأداءه في يوم أخر فمثلاً إذا أجاب الطالب بشكل صحيح عن سبعة مسائل حسابية فان ذلك لا يعطيـــنا معلومات دقيقة، فهل أجاب الطالب عن المسائل السبعة في ثلاثة دقائق أم في خمسة عشر دقيقة ؟وهل أجاب عن سبعة مسائل من سبعة أم مـــن عـــشرين مـــسألة؟.فإذا أردنا معرفة هل هناك تغيير حقيقي في أداء الطالب في الحساب من وقت لأخر. فلا بد من التأكيد على أن عدد المسائل سيبقى ثابتاً والمدة الزمنية التي يجيب فيها الطالب عن ذلك الأسئلة ستبقى ثابتة كذلك وتستخدم هذه الطريقة عندما يكون الهدف زيادة معدل حدوث سلوك مرغوب به أو تقليل سلوك غير مرغوب فيه، وتكون غير مناسبة إذا كـــان الـــسلوك يستمر لفترة طويلة جداً مثل تسجيل عدد المرات التي يمص فيها الطفل إبهامه.

٢- معـــدل حدوث السلوك: تستخدم هذه الطريقة عندما يكون المعالج أو المرشـــد مهـــتماً بمعـــرفة طول الفترة الزمنية التي يستمر فيها السلوك بالحـــدوث، وهي طريقة مناسبة لقياس السلوك الذي يحدث كثيراً أو الذي تتغيـــر مـــدة حدوثه من وقت لأخر ويتم استخراج معدل حدوث السلوك المستهدف بعدد مرات حدوثه في الدقيقة الواحدة عن طريق المعادلة التالية وهـــي قسمة (تكرار السلوك ÷ فترة الملاحظة) فمثلاً إذا أجاب الطالب فـــي الـــيوم الأول عن عشرة مسائل بشكل صحيح خلال (٥) دقائق فان

معـــدل ســـلوكه هو ١٠÷٥ = ٢ استجابة في الدقيقة الواحدة، وإذا أجاب الطالب عن خمسة عشرة مسألة في خمسة دقائق في اليوم الثاني فان معدل سلوكه هـــو ١٥÷٥= ٣ استجابات في الدقيقة الواحدة وهذه الطريقة تعطينا صورة دقيقة عن مهارة الطالب حتى لو لم تكن فترات الملاحظة المختلفة متساوية.

٣- **نسبة حدوث السلوك:** قد نحتاج في بعض الحالات إلى معرفة التكرار على صورة نسبة مئوية بحيث يمكن معرفة عدد المرات التي يحدث فيها السلوك وتستخرج هذه النسبة بقسمة عدد مرات حدوث السلوك على العدد الكلـــي لفـــرص حدوث السلوك مضروبة في مائه فإذا أجاب الطالب عن ثمانية مسائل بشكل صحيح من أصل عشرة مسائل فان نسبة الاستجابات الصحيحة هي ٨ ÷ ١٠ × ١٠٠ = ٨٠% وكذلك طالب يقضي ساعتين في اليوم لتأدية واجبه المدرسي، ومدة الملاحظة التي استغرقها الملاحظ هي ٤ ساعات فتكون نسبة حدوث السلوك هي (٢÷ ٤) × ١٠٠ = ٥٠ % ولهـــذه الطـــريقة ســـلبيات وإيجابيات فمن سلبياتها أنها لا توضح الفترة الزمنية التي حدث فيها السلوك المستهدف مما يجعل تحديد مهارة الطالب أمـــراً صـــعباً، أمـــا إيجابياتها فهي طريقة مألوفة أكثر من طرق القياس الأخـــرى، ولهـــذا فهي تسهل عملية الاتصال بالآخرين فيما يتعلق بأداء الطالب وهي أيضاً طريقة جيدة تبسط الأعداد الكبيرة من الاستجابات.

ويمكـــن للقـــائم بتعديل السلوك أو المرشد استخدام مجموعة متنوعة من الأســـاليب في تقدير السلوك بهدف جمع البيانات والمعلومات حول سلوك المـــشكلة ومـــن هـــذه الأساليب الملاحظة والمقابلة والاختبارات النفسية وسوف نتناول بالوصف هذه الأساليب المستخدمة في تقدير السلوك

ثانياً: الملاحظة:

ويعتبـــر هـــذا الأســـلوب من أقدم الأساليب المستخدمة في قياس وتقدير السلوك والحصول على المعلومات فالملاحظة العلمية أداة رئيسية وهامة

يعـتمد عليها المرشد النفسي أو القائم بتعديل السلوك في جمع المعلومات والبـيانات ودراسـة سلوك الطفل ولا سيما في المواقف التي يتعذر فيها اسـتخدام الأدوات الأخرى كالمقابلة ودراسة الحالة والملاحظة في أبسط معانيها هي مشاهدة الفرد علي الطبيعة من حيث تصرفاته وسلوكياته في مواقـف معينة من مواقف الحياة اليومية سواء في المدرسة أو الملعب أو الحفلات أو مع جماعة الأقران وغيرها وتسجيل ما يلاحظ بدقة ثم تحليل هذه الملاحظات والربط بينها في محاولة تفسيرية لما تم ملاحظته.

ولقد استخدمت الملاحظة كطريقة لجمع المعلومات من قبل العديد من العلمـاء وتعتبر الملاحظة من أقدم وأكثر وسائل جمع المعلومات شيوعا فـي الإرشـاد النفـسي، ونظرا لصعوبة ملاحظة سلوك الفرد كلية لذلك تقتـصر الملاحظـة علي جانب محدد من السلوك لدى الفرد ولذلك يجب تحديد جوانب السلوك الذي يتم ملاحظته سواء كان اجتماعياً أو انفعالياً.

وتمتاز الملاحظة بأنها تتيح الفرصة لملاحظة السلوك التلقائي في المواقف الطبيعية، كما أنها تقضي علي مقاومة بعض الأفراد في التحدث عن أنفسهم بصراحة فلا تتأثر برغبة الشخص أو عدم رغبته في التحدث، وتتغلب علي عدم قدرة الفرد علي التعبير عن اتجاهاته وأفكاره فضلا أنها وسـيلة هامـة للحـصول علي معلومات معينة يصعب الحصول عليها باستخدام أدوات أخري كما هو الحال في دراسة الأطفال الصغار.

وممـا يميـزها أيضا عن غيرها من أدوات جمع المعلومات أنها تساعد علي تسجيل الأحداث مباشرة عند وقوعها.

ويمكن أن يقوم بالملاحظة المرشد النفسي أو احد المتدربين علي القـيام بها، والمهم أن يكون لدي من يقوم بها المهارة في متابعة العميل خلال المواقف المختلفة بالإضافة إلي تسجيل المعلومات التي تم التوصل إليها تمهيدا لقيام المرشد النفسي بتفسيرها.

وقد لجأ الباحثون إلي الملاحظة كطريقة من طرق جمع المعلومات والبيانات إما بسبب مقاومة الفرد للإجابة علي بعض التساؤلات أو لعدم تعاون الأطفال مع المرشدين بسبب خوفهم منهم لعدم قدرتهم علي السيطرة عليهم ، وقد تكون دراسة سلوك الأطفال بالطرق الأخرى صعبة نظرا لعدم قدره الأطفال علي التعبير عن أنفسهم ، ومن ثم تستخدم الملاحظة.

وتتعدد أنواع الملاحظة وتصنيفاتها تبعا للمحك الذي تم علي أساسه التصنيف فهناك من يقسم الملاحظة إلي ملاحظة مباشرة حيث يكون المرشد أمام الطفل وجهاً لوجه في الموقف ذاته ، وملاحظة غير مباشرة حيث تتم الملاحظة دون إدراك الطفل لها أي تتم دون اتصال مباشر بين المرشد والطفل ودون أن يدرك الطفل أنه موضع ملاحظة ويتم ذلك في أماكن خاصة مجهزة لذلك وعلى الطرف الآخر تقسم الملاحظة حسب موضوعها إلي نوعين هما: ملاحظة داخلية وهذه تكون من الشخص نفسه لنفسه أي أن الشخص نفسه يكون موضع ملاحظ وملاحظ وهذا ما يعرف بالتأمل الباطني (الاستبطان) وهذا النوع من الملاحظة يغلب عليه الذاتية والبعد عن الموضوعية حيث أن الشخص لا يستطيع القيام معاً بالدورين في آن واحد مثلما لا يستطيع الشخص أن يطل من النافذة ليري نفسه سائرا في الطريق فضلاً عن أن هذا النوع لا يصلح استخدامه مع الأطفال والمتخلفين عقلياً وهناك الملاحظة الخارجية ، ويقوم بها المرشد النفسي حيث يشاهد ويسجل مظاهر سلوك الطفل المراد ملاحظته.

ويمكن تصنيف الملاحظة حسب الدقة العملية إلي قسمين وهما: ملاحظة عرضية عابرة وهي التي تحدث بمحض الصدفة وبشكل غير مقصود ودون تحديد مسبق ومن ثم تكون نتائجها غير دقيقة وغير جدوى علمية وملاحظة علمية وهي التي تتم وفق خطه موضوعه ولها أهداف محددة

وواضحة وتتم وفقا لخطوات معينة ويقوم بإجرائها شخص مدرب مستخدما في ذلك أدوات ووسائل التسجيل المناسبة التي تعينه في التسجيل، وهذا النوع أكثر استخداما في العلوم الطبيعية.

والي جانب هذه الأنواع السابقة من الملاحظة توجد أنواع أخري من الملاحظة وهي:

١- الملاحظة الدورية وهي التي تتم في فترات زمنية محددة وتسجل حسب تسلسلها الزمني كل صباح أو كل أسبوع ، أو كل شهر وهكذا.

٢- الملاحظة المقيدة وهي التي تكون مقيدة بمجال أو موقف معين أو ببنود وفقرات معينة مثل ملاحظة الأطفال في مواقف اللعب أو الإحباط أو أثناء التفاعل الاجتماعي مع الكبار.

٣- الملاحظة السردية ويقوم بها المعلم عادة لملاحظة سلوك طلابه وفيها يسجل ما يقوم به التلميذ بالتفصيل ، ويعتبر هذا النوع من الملاحظة من أهم الوسائل التي يعتمد عليها الإرشاد والتوجيه التربوي في المدارس نظرا لأنها تقدم صورة دقيقة عن سلوك الطالب في المواقف التي يتيسر له ملاحظته فيها، وتعرف الملاحظة السردية بأنها تسجيل لقطاع هام من السلوك وأنها أفضل ما يمكن للمدرس أن يقوم به تصويرا لفترة من حياة الطالب يقوم فيها بسلوك يكشف عن ناحية هامة من شخصيته.

وأول من استخدم هذه الطريقة عام ١٩٣١ في جمع البيانات (راندال Randal) وهذه الملاحظة تعتبر وصفية لأنها تصف السلوك عند حدوثه وتصف السلوك في مكان وزمان معينين ، كما أنها تتصف بأنها تراكمية وتتصف بالاستمرارية والواقعية حيث تعكس ما يحدث في الواقع.

ويتفق معظم العلماء علي أن هناك ما يسمي بطاقة الملاحظة السردية وهي بطاقة أعدت خصيصا لهذا الغرض وتشتمل علي العناصر التالية:

أ – وصف معظم السلوكيات التي يظهرها الطالب في المواقف المختلفة.

ب– وصــف لسلوك الطالب في مواقف مختلفة سواء كان مع زملائه أو مع معلميه.

جـــ– تسجيل الحادث المهم والذي له دلالة في حياة الفرد بغض النظر عــن نــوعه ويجب أن يتم تسجيل الملاحظات مباشرة بعد وقوع الحادث تجنــبا للاعــتماد علــي الذاكرة وتحاشيا للنسيان ، ويمكن أن تتم عملية التــسجيل بعــد إنهــاء الدوام المدرسي إذا اضطر المدرسون لذلك ، وقد وضعت عدة شروط لتسجيل الملاحظة السردية وهي:

١. أن يكون الملاحظ موضوعيا أثناء تسجيله للمعلومات.
٢. أن يكــون التــسجيل مــشتملاً علي تفاصيل السلوك وأن يكون متسلسلاً كما حدث.
٣. أن يكــون التسجيل شاملا يحتوي علي معلومات كافية عن التلميذ تمثل جوانب شخصيته المختلفة.
٤. أن تكون الملاحظات انتقائية بمعني أن المعلم لا يسجل أيه حادثه تقــع أمامــه بل ينبغي أن يختار من بينها الأحداث الأكثر دلالة والتي تؤدي الي تفسير السلوك بصورة أكثر وضوحا وعقب هذا التــسجيل يقــوم المعلــم بتنظيم هذه المعلومات وتنسيقها تمهيدا لتفــسيرها بــصورة شاملة معتمداً في ذلك التفسير علي التسجيل وعلي غيره من الوسائل الأخرى وأن يقدم بعد ذلك تقريرا شاملا عن الطالب مسجلاً فيه رأيه في الطالب ومقترحاته بشأن ما ينبغي أن يــتخذ مــع الطالب من إجراءات ، ونعرض فيما يلي نموذجاً لبطاقة الملاحظة السردية.

اســــم الطالـــــب ....
موضــــوع الحـــدث ....
المكـــان الـــذي تـــتم فـــيه الملاحظـــة ....
نـــوع الحـــدث ....
اســـم المعلـــم الملاحـــظ ....

وعند ملاحظة مجموعة من الطلاب في وقت واحد تستخدم قائمة المـراجعة Check list وتـشتمل علـى العديد من المفردات الجديرة بالملاحظـة وخيـر مثال لقوائم المراجعة كراسة الملاحظة لتقدير سمات الشخـصية ومميـزات السلوك الاجتماعي إعداد عطية هنا ، محمد عماد الـدين إسـماعيل (١٩٦٣) وتحتوي على بيانات ومعلومات عامة عن المفحـوص ، ومعلومات عن الأسرة والحالة الجسمية والقدرات العقلية، والتحـصيل المدرسي وسمات الشخصية ومميزات السلوك الاجتماعي ، وتنتهـي بملاحظات عامة عن الشخصية وعن نواحي الانحراف النفسي ويـشمل أعراض الاضطراب النفسي التي لوحظت على الفرد موضوع الملاحظة.

وهناك عدة شروط مسبقة لملاحظة السلوك وهى تتمثل في التأكد مـــن رغـــبة الطفل في التعاون وقبول التغيير في سلوكه وأن تكون كون البيئة مناسبة لعملية التغييرمع وجود الوقت الكافي للتغيير وامتلاك المرشد أو القـــائم بـــتعديل السلوك المعلومات والمعرفة الكافية والخبرة والميول الإيجابية التي تساعده على المعالجة أو تعديل السلوك

ولكـــي يستطيع المرشد أن يقوم بالملاحظة بكفاءة ومهارة وبشكل يـــضمن نجاحها وتحقيق الفائدة المرجوة منها في جمع المعلومات لابد أن يضع في اعتباره عدة أمور هامة وهي:

١. تحديد أهداف الملاحظة المراد تحقيقها.
٢. تحديد الجوانب السلوكية المراد ملاحظتها تحديداً إجرائياً.
٣. تحديد أزمنة وأمكنه الملاحظة.
٤. يفضل ملاحظة الاستجابة السلوكية الطبيعية مثل ملاحظة الطالب في غرفة الفصل أو الملعب.
٥. الانتباه للتغيرات الانفعالية والمظاهر السلوكية وتسجيلها بدقة بعيدا عن التخمين والذاتية من قبل الملاحظ.
٦. اشـــتراك أكثر من ملاحظ إذا كانت الاستجابة السلوكية موضوع الملاحظـــة متـــشعبة وذلـــك ضمانا للدقة والموضوعية ويفضل استخدام الأفلام والشرائط التسجيلية في ذلك.
٧. الحفـــاظ علي سرية المعلومات التي يتم الحصول عليها فلا تكون موضوعا للحديث مع أفراد الأسرة والأصدقاء.
٨. تحـــرر الملاحـــظ مـــن الذاتـــية والأفكار السابقة عن موضوع الملاحظة بحيث لا يؤثر ذلك علي تسجيل الملاحظات وتفسيرها.

ويـــتم إجـــراء الملاحظـــة المـــنظمة في خطوات رئيسية يمكن اختصارها في مرحلتين أساسيتين وهما :

١- مـرحلة الإعـداد : وهي تتضمن التخطيط المسبق للملاحظة وتحديد الهـدف مـنها وتحديـد جوانب السلوك المراد ملاحظته وتعريف إجرائـي للخـصائص الـسلوكية للملاحظة وتحديد أزمنة وأمكنه الملاحظـة التـي تـتم فـيها سواء في الفصل الدراسي أو الملعب وغيـرها، وتحديـد أدوات التسجيل اللازمة فمثلا لو أردنا ملاحظة شخص خجول فإنه يجب أن نلاحظه في مواقف عدة مع زملائه أو في حجرة الفصل أو مع مدرسية وأثناء اللعب وفي مواقفِ التفاعل الاجتماعي الأخرى.

٢- مـرحلة التنفـيذ: وتتـضمن تـسجيل ما يتم ملاحظته في الأزمنة والمواقـف المختلفة ثم دراسة هذه الملاحظات بدقة ومحاولة الربط بينها وبين المعلومات الأخرى المأخوذة من الأدوات الأخرى لجمع المعلومات حتى يتم بعد ذلك عملية التفسير بشكل موضوعي ودقيق للمعلـومات ، ويجـب أن يكون التفسير للسلوك الملاحظ في ضوء الخلفية الثقافية والتربوية والتعليمية للعميل وفي ضوء خبراته السابقة وكـذلك يجب أن يكون التفسير في ضوء الإطار المرجعي للعميل نفسه.

ويفـضل أن تكـون هـناك وسيلة للتسجيل الفوري للسلوك المراد ملاحظـته ، فلقـد ظهرت حديثا أساليب متقدمة في الملاحظة نذكر منها غـرفة العزل التي صممت خصيصا لدراسة الأطفال حيث يستطيع القائم بالملاحظـة أو المرشد بمراقبة سلوك الطفل داخل الغرفة دون علمه ومن غير أن يؤثر في سلوكه ، كما أن اختيار طريقة التسجيل تتوقف علي نوع السلوك المراد ملاحظته ونوع المعلومات المراد تسجيلها .

وعلي الرغم مما تتمتع به الملاحظة من مزايا إلا أن هناك بعض العيوب التي توجه لها ومن أهمها:

- أن الملاحظة تغلب عليها الذاتية والبعد عن الموضوعية فكثيراً ما تتأثر الملاحظة بأهواء وميول ورغبات الشخص القائم بها.
- بعـض الأفراد والجماعات لا يحبون أن يكونوا موضع ملاحظة كالمراهقين والمراهقات والأزواج والأسر.
- قـصور الملاحظـة عن تغطية بعض الجوانب السلوكية الخاصة مثال ذلك المشكلات الأسرية.
- تفتقر الملاحظة إلي الثبات لأنها تعتمد علي حواس وإدراكات القائم بها.
- عـدم تحري الدقة في كل إجراءات الملاحظة سواء كان ذلك في مرحلة الإعداد أو التنفيذ.
- تحتاج الملاحظة إلي وقت وجهد كبير من القائم بها.

ولضمان نجاح الملاحظة لابد من توافر عدة شروط بعضها يتعلق بالمرشـد أو القائم بها وبعضها يتعلق بعملية الملاحظة ذاتها، فهناك عدد من الصفات التي لابد أن تتوفر في القائم بالملاحظة لضمان نجاحها وهي أن يتـسم القـائم بها بالموضوعية والأمانة والنزاهة في تسجيل السلوك المـراد ملاحظـته ، وأن يكـون مـؤهلاً ومدرباً تدريباً كافياً علي فن الملاحظـة أما فيما يتعلق بعملية الملاحظة فيجب أن تكون شاملة لعينات متنوعة من سلوك العميل توضح تفاصيل إيجابيات السلوك وسلبياته وأن تكـون انتقائـية بمعني انتفاء السلوك المتكرر أو الثابت نسبيا والاهتمام بملاحظته وتمييزه عن السلوك العارض، ولقد طور العلماء طرقا لتسهيل عملـية الملاحظة وإجراءاتها بشكل مناسب ومن أهم هذه الطرق الشائعة في قياس السلوك عن طريق الملاحظة ما يلي:

١- تـسجيل **تكرار حدوث السلوك** ويعنى ذلك تسجيل عدد المرات التي يحدث فيها السلوك المراد تعديله في فترة زمنية معينة على أن يتم تحديد طول فترة الملاحظة ورصد السلوك ثم تسجيله مباشرة عند حدوثه.

٢- **تسجيل مدة حدوث السلوك** وفي هذه الطريقة يكون الهدف المقصود من التسجيل هو مدة استمرار حدوث السلوك أي طول الفترة الزمنية التي استغرقها السلوك المستهدف وهذه الطريقة تصلح في قياس السلوك الذي يحدث باستمرار وكذلك السلوك الذي تتغير مدة حدوثه باستمرار أيضا إن تسجيل مدة حدوث السلوك هي الطريقة المناسبة عندما يكون الهدف معرفة مدة بكاء الطفل عند وضعه في السرير أو المدة الزمنية التي يقضيها الطالب خارج مقعده أو المدة التي يقضيها الطالب في تأدية واجبه المدرسي.

٣- **تسجيل الفواصل الزمنية:** أي تقسيم فترة الملاحظة الكلية إلى فترات زمنية جزئية متساوية وملاحظة حدوث أو عدم حدوث السلوك المراد دراسته (المستهدف) في كل فترة زمنية جزئية كما يجب تحديد الفاصل الزمني المناسب ويعتمد ذلك على تكرار السلوك ومدة حدوثه ومقدرة الملاحظ على ملاحظة وتسجيل السلوك فإذا كان السلوك يحدث بشكل متكرر ولمدة قصيرة نستخدم فواصل زمنية قصيرة مثل (الثواني) وإذا كان السلوك لا يحدث بشكل متكرر ولكن يحدث لمدة طويلة فنستخدم فواصل زمنية طويلة مثل (الدقائق)، ومن عيوب هذه الطريقة أنها لا تعطينا صورة واضحة وكاملة عن السلوك المراد دراسته فقد يحدث السلوك المستهدف أكثر من مرة في الفترة الجزئية ولا يسجل في هذه الحالة إلا مرة واحدة ولذلك يجب عند تقسيم فترة الملاحظة أخذ هذه النقطة بعين الاعتبار بحيث نقصر أو نطيل في الفترات الزمنية الجزئية لتلافى مثل هذا النقص.

٤- **تسجيل العينات الزمنية اللحظية:** وهذه الطريقة رغم أنها تشبه إلى حد كبير طريقة تسجيل الفواصل الزمنية إلا أنها تتعامل مع عينات زمنية لحظية وليس مع كل فترة زمنية جزئية كما في سابقتها وهي عبارة عن

ملاحظة حدوث أو عدم حدوث السلوك أثناء عينات زمنية لحظية، ويقوم الملاحظ بتقسيم فترة الملاحظة الكلية إلى فواصل زمنية قصيرة متساوية كما في الطريقة السابقة، والاختلاف بين الطريقتين هو أن الملاحظ يسجل حـدوث الـسلوك أو عدم حدوثه فقط عند الانتهاء من كل فاصل زمني ولـيس ملاحظة السلوك باستمرار أثناء كل وحدة زمنية كما في الطريقة السابقة.

نسبة الاتفاق بين الملاحظين: مع أن القائمين على قياس السلوك مدربين ومؤهلـين للملاحظة العلمية الدقيقة واستخراج النتائج من البيانات بشكل سـليم إلا أن هـناك احتمال وقوع الخطأ في عملية الملاحظة فالملاحظ إنسان معرض للخطأ والنسيان ويتأثر سلوكه بعوامل عديدة لذا يجب التأكد مـن أن المعلـومات التي يجمعها تتصف بالثبات وذلك من خلال تكليف شخص أخر للقيام بملاحظة السلوك نفسه في فترة الملاحظة نفسها، حيث يـتم تحديد نسبة الاتفاق بين الملاحظين من خلال مقارنة المعلومات التي جمعهـا الملاحـظ الأول بالمعلومات التي جمعها الملاحظ الثاني ويجب التحقق من ثبات المعلومات التي يتم جمعها مرة أو مرتين في كل مرحلة مـن مراحل الدراسة، كما أن طريقة حساب نسبة الاتفاق بين الملاحظين تعتمد على طريقة القياس المستخدمة، فإذا كانت طريقة القياس هي تسجيل تكـرار السلوك فإننا نجد نسبة الاتفاق بين الملاحظين تتم من خلال قسمة العدد الأصغر على العدد الأكبر مضروبا في مائة

ومثال ذلك إذا أفاد الملاحظ الأول أن السلوك المستهدف حدث ثلاثون مرة خلال فترة الملاحظة بينما أفاد الملاحظ الثاني بأنه حدث خمس وعشرون مرة فإن نسبة الاتفاق بينهما هي:نسبة الاتفاق =(٢٥ ÷ ٣٠)× ١٠٠ = ٨٣ % أمـا إذا أراد الـباحث نفـسه قياس مدة حدوث السلوك فان نسبة الاتفاق بين الملاحظين تحسب على النحو التالي: نسبة الاتفاق = (المدة

الأقـصـر ÷ المدة الأطول) × ١٠٠ ، ومثال ذلك إذا أفاد الملاحظ الأول أن مـدة حدوث السلوك استغرقت اثنا عشرة دقيقة وأفاد الملاحظة الثاني أن مـدة الـسلوك استغرقت خمس عشر دقيقة فتكون نسبة الاتفاق بينهما علـى النحو التالي: نسبة الاتفاق = (١٢ ÷ ١٥) × ١٠٠ = ٨٠ % أما بالـنسبة لتـسجيل الفواصل الزمنية والعينات الزمنية اللحظية فان نسبة الاتفاق بين الملاحظين تحسب على النحو التالي (عدد المرات التي اتفقوا فيها ÷ عدد المرات التي اتفقوا فيها + عدد المرات التي اختلفوا فيها) × ١٠٠، وعلى كل حال ترجع مصادر الخطأ في الملاحظة عند الكثير من الباحثين إلى الأسباب التالية وهي:

١- رد الفعل: ويقصد به أن الشخص المراد قياس سلوكه سيكون له ردود فعل مختلفة في حال وجود أشخاص يلاحظون سلوكه عنه في حالة عدم وجود ملاحظين لسلوكه، ويتأثر رد الفعل بدرجة تقبل السلوك بمعنـى إذا عرف الشخص بأن سلوكه مراقب من قبل شخص أخر فانـه سـيزيد مـن درجة تقبل ذلك السلوك على نحو يكون مقبولاً اجتماعـياً ويقلـل مـن الـسلوك غير المقبول به اجتماعياً وكذلك خـصائص الـشخص الملاحظ ويعنى ذلك أن الأطفال لا يتأثرون بوجود ملاحظين إلى الدرجة نفسها التي يتأثر بها الراشدون وكذلك فـان الأفراد الواثقين من أنفسهم والذين لا يتأثرون بوجود أشخاص آخرين حولهم أقل تأثراً بالملاحظة المباشرة من الأشخاص الذين لا يملكون تلك الصفات إضافة إلى درجة وضوح الملاحظة بمعنى أنه كلمـا كانـت الملاحظـة أكثر وضوحاً فان حدوث رد الفعل لدى الـشخص الملاحظ تكون أكثر وخصائص الشخص الملاحظ فلاشك أن خصائص الشخص الملاحِظ قد تزيد من رد الفعل لدى الشخص الملاحَظ، فالعمر والجنس والمظهر وأسلوب التعامل وكيفية الدخول إلـى مكان الملاحظة كلها عوامل تؤثر على رد فعل الشخص، لذا

يجـب علــى الملاحــظ إخفاء هويته بمعنى أن لا تكون الملاحظة اقتحامية.

٢- نــزعة الملاحظ نحو تغيير التعريفات الأصلية: إن نزعة الملاحظين نحــو تغيير التعريف الأصلي للسلوك قد تؤدي بهم إلى الإقلال أو الإكــثار مــن التــزامهم بالمعايير التي يحتكمون إليها عند تسجيل حدوث أو عدم حدوث السلوك، مما يؤثر على صدق المعلومات لذا لا بد من تدريب الملاحظين قبل البدء بجمع المعلومات عن السلوك المــستهدف وتعريفهم بالسلوك تعريفاً موضوعياً وبطرق الملاحظة المستخدمة.

٣- درجــة تعقــيد نظام الملاحظة: تعتمد درجة صعوبة أو سهولة نظام الملاحظــة المستخدم على عوامل عديدة منها عدد الأشخاص الذين ســيتم ملاحظتهم، وعدد السلوكيات التي ستلاحظ، ومدة الملاحظة وغيــرها، وكلمــا كــان نظــام الملاحظة أكثر تعقيداً كلما كانت المعلــومات أقــل مــصداقية، لــذلك ينصح بتقليل عدد السلوكيات المطلــوب ملاحظــتها وتعــريف السلوك المستهدف وتقصير مدة الملاحظة.

٤- توقعات الملاحظ والتغذية الرجعية: تشير الدراسات إلى أن الشخص الذي يبحث عن التغيير في السلوك أكثر قابلية لإيجاده من الشخص الــذي لــيس لديــه تــوقعات معينة فإذا توقع الملاحظ أن التعزيز الايجابــي ســيعمل على زيادة السلوك فان هذا التوقع قد يؤثر في نوعــية المعلومات التي يجمعها، كذلك فالتغذية الراجعة تلعب دوراً مهمــاً بالنسبة للأشخاص الذين يقومون بالملاحظة والمبدأ العام هو عدم الإفصاح للملاحظين عن أهداف الدراسة أو النتائج المتوقعة من المعالجــة وعــدم مناقشة طبيعة التغيرات الحادثة في السلوك أثناء الدراسة

ثالثاً: المقابلة السلوكية:

تعتبـــر المقابلة الوسيلة الهامة في جمع المعلومات والبيانات عن العميل وتستخدم المقابلة الشخصية علي نطاق واسع في حياتنا اليومية في مجـــالات عـــدة وفي أهداف شتي فهى ليست قاصرة علي مجال الإرشاد وتعـــديل الـــسلوك بـــل يـــستخدمها الأطباء والأخصائيون الاجتماعيون وأصحاب المؤسسات وأصحاب المهن الصحفية .

وتعتبـــر المقابلـــة من الأدوات الرئيسية التي يستعين بها المرشد النفـــسي في مجالات عمله سواء فى المدرسة أو المستشفي أو في مجال العمـــل والإدارة بهـــدف الحـــصول علي معلومات وبيانات عن الفرد أو لتحقيق أهداف تشخيصية أو علاجية.

والمقابلة السلوكية تشبه المقابلة التقليدية إلى حد كبير فهي تشمل الإصغاء وطـــرح الأســـئلة المفتوحة والتعبير عن تفهم شعور المسترشد والاهتمام بمـــشكلته، ولكـــن المقابلـــة الـــسلوكية تتصف بالوضوح ومحاولة تحديد الاســـتجابات والظـــروف الحالية بدقة والمقابلة السلوكية لا تقتصر على العميل وحده فقط ولكنها تشمل الأشخاص المهمين في حياته.

وتعـــرف المقابلـــة بأنهـــا علاقة مهنية تتم بين شخصين أحدهما المرشـــد والآخـــر هـــو العميل وجهاً لوجه في ظل جو نفسي يتسم بالثقة والـــدفء والاهتمام المتبادل بين الطرفين وذلك لأن المقابلة تمكن المرشد النفـــسي من جمع معلومات وافية وشاملة عن شخصية العميل في مختلف جوانـــبها سواء الجسمية أو العقلية أو الانفعالية أو الاجتماعية كما تشمل علاقاته بالأفراد الآخرين المحيطين به في بيئته الاجتماعية .

وفي إطار هذه العلاقة يستطيع العميل أن يعبر عما لدية من أفكار ومـــشاعر ورغـــبات وانفعالات ومخاوف بحرية وتلقائية وأيضاً يستطيع المرشد ملاحظة سلوك العميل وانفعالاته وما يطرأ عليها من تغيرات كما

يمكـــنه أيـــضاً ملاحظة التعبيرات اللفظية وغير اللفظية التي تظهر علي العمـــيل والتي تتمثل في اتصال العين والإيماءات ونبرة الصوت ووضع الجسم وحركاته من حيث كون العميل منتصب القامة أم منكس القامة كما يـــستطيع المرشد أيضاً أن يستشف ما وراء أحاديث العميل وتعبيراته أنه بهـــدف تحديـــد مشكلته وأبعادها وتشخيصها والوقوف علي العوامل التي تقـــف خلف مشكلته، ومساعدته في التغلب عليها وإيجاد الحلول الملائمة لها.

وتعـــرف المقابلة أيضاً بأنها مجموعة أسئلة شفوية يوجها المرشد للعميل بقصد الحصول علي معلومات معينة عن شخصيته وسلوكه وبذلك لا تعتبـــر المقابلـــة مجرد محادثة لأن المقابلة اتصال مباشر بين شخص أحدهما يقدم الخدمات الإرشادية والمساعدة، وشخص أخر يسعى للحصول علـــي هـــذه المـــساعدة وفيها تطرح علي بساطة المناقشة الموضوعات الشخصية والاجتماعية وغيرها ، وكل ما من شأنه أن يلقي الضوء علي مشكلة العميل ويساعد على تشخيصها وإيجاد الحلول الملائمة لها.

أو هـــي عـــبارة عن محادثة موجهة يجريها فرد مع فرد آخر يكـــون الهـــدف منها استثارة أنواع معينة من المعلومات لاستخدامها في بحث أو من أجل التشخيص ولعلاج .

ويعـــرفها آخـــرون أيـــضاً بأنهـــا تفاعل لفظي يتم بين الباحث والمفحـــوص فـــي موقـــف مواجهة يحاول الباحث أن يستثير المفحوص ويحصل منه علي معلومات شخصية عن اتجاهاته وأرائه وخبراته وفي ضـــوء هذه التعريفات السابقة يتضح أن المقابلة تتضمن عناصر أساسية وهـــي وجود هدف رئيسي للمقابلة واعتمادها علي التبادل اللفظي وتوفر عنصر المواجهة .

وتتـــضمن المقابلـــة أهداف متعددة تتحدد بمجال استخدامها فتارة تستخدم للحصول علي معلومات تتعلق بالكشف عن اتجاهات وأراء وقيم وخبـــرات العميل أو مجموعة من العملاء لمعرفة أسباب مشكلاتهم ولها أهـــداف تشخيـــصية تتمثل في تشخيص المشكلة التي يعاني منها العميل والوقـــوف على العوامل التي أدت إليها، وكذلك أيضاً لها أهداف علاجية تـــتلخص فـــي مـــساعدة العمـــيل على التحرر من صراعاته وانفعالاته المكبوتة، كما تبرز أهمية المقابلة أيضاً في مساعدة العميل في التعبير عن أفكاره ومشاعره وانفعالاته والاستبصار بذاته ومشكلته وعلي الكشف عن الحلول الممكنة لمشكلته وعلاجها .

ويمكن تحديد أهداف المقابلة في :

أ – إقامة علاقة بين فردين (المرشد والعميل).

ب– الكشف عن الأفكار والمشاعر والاتجاهات لدي العميل .

جـــ– جمع البيانات والمعلومات عن العميل ومحاولة تفسيرها.

د– الكشف عن الحلول الممكنة بحيث تكون مقبولة اجتماعياً.

هـــ– الوصول إلي طريقة لبناء عمليات التشخيص والإرشاد النفسي .

ولـــيس الهـــدف مـــن المقابلة عنوانه العميل أو إلصاق بطاقة به أو تـــصنيفه فـــي فئة كلينكية محددة، وإنما الهدف منها هو الكشف عن أسباب السلوك المضطرب لدي العميل، وتبرز أهمية المقابلة في أنها تمـــثل مجـــالاً هاماً للتعبير عن المشاعر والانفعالات لدي العميل كما أنهـــا تـــساعد المرشـــد في فهم العوامل التي أدت بالعميل إلي حالته الراهنة ، وأنها مصدر للمعلومات والبيانات وأداة هامة وضرورية في دراســـة الحالـــة كما تهدف المقابلة إلى تحديد السلوك المستهدف من جوانـــبه المختلفة والتعرف على العوامل التي تؤثر فيه وتفهم المشكلة

التـــي يعاني منها العميل والتعرف إلى تاريخ الحالة نمائياً واجتماعياً ومعـــرفة أنماط التفاعل الأسري التي قد تؤثر في السلوك المستهدف والتعرف على القدرات والامكانات المتوفرة لدى الأسرة والتي يمكن توظيفها في برامج تعديل السلوك.

وتتميــز المقابلـــة بأنهـــا تتيح الفرصة لتكوين علاقات من الألفة والاحتـــرام والــثقة المتبادلة بين المرشد والعميل كما تساعد المرشد في التعــرف على أفكار ومشاعر ومخاوف وآمال وطموحات العميل وتساعد العميل أيضاً في التعرف على ذاته والتنفيس عما لديه من أفكار ومشاعر وانفعـالات مكبوتة تجعله يشعر بالراحة النفسية.

وتتمـــثل عـــيوب المقابلـــة في انخفاض معامل الثبات والصدق للمعلـــومات التي نحصل عليها بواسطتها وذلك لاختلاف اتجاه ومشاعر العمـــيل نحو نفسه ونحو مشكلته من يوم لآخر ، كما أن المقابلة قد تتأثر بالأهـــواء والميول الشخصية والبعد عن الموضوعية، علاوة على أنها لا تصلح مع الأطفال وضعاف العقول نظراً لعدم قدرة الأطفال على التعبير عمـــا لديهم من أفكار ومشاعر ، كما أنها مكلفة من حيث الوقت والجهد والمال .

ولـــضمان نجاح المقابلة الإرشادية في تحقيق أهدافها لابد أن تتوافر عدة أمور ومنها :

١- يجب الإعداد المسبق والدقيق والمنظم لها والتعاون المتبادل بين المرشـــد والعمـــيل وان يتعرف المرشد على الدوافع التي دفعت العميل إلى طلب الحاجة إلى الإرشاد النفسي.

٢- يجب أن تكون المقابلة مقننة من حيث تحديد أهدافها والمعلومات المطلوبة منها وتحديد أسئلتها والإعداد الجيد لها من حيث الزمان والمكان.

٣- أن يكـون المرشد لديه القدرة على تكوين علاقة إرشادية مهنية بينه وبين العميل وان يكون المرشد ماهراً ومتمرساً على المقابلة لأن قـيمة المقابلـة تعكـس قـيمة وأهمية القائم بها ، فالمرشد المتمرس يستطيع تحديد مشكلة العميل وتشخيصها بسهولة ، بينما المرشـد غير المتمرس يحتاج إلى مقابلات عدة حتى يمكنه فعل ذلك .

٤- أن يتـسم جـو المقابلـة بالخصوصية والسرية بمعنى أن تكون المقابلـة قاصـرة علـى المرشد والعميل صاحب المشكلة فمن الـصعب علـى العمـيل أن يتحدث عن مشكلته في حضور أي شـخص آخـر غيـر المرشد ، ولابد من المحافظة على سرية المعلـومات وعـدم نشرها وألا تستخدم المعلومات التي يقولها العميل في أغراض أخرى غير أغراض الإرشاد.

٥- يجـب على المرشد أن يلتزم الحيادية والموضوعية وأن يتحرر من أهوائه وميوله الشخصية وان يكون المرشد متوافقاً مع نفسه ولا يسقط انفعالاته وخبراته على العميل وأن تكون لديه المهارات الـضرورية لإجـراء المقابلة وأن تكون سمعته طيبة وأن يتسم بالأمانة والإخلاص وان يكون بشوشاً وحسن المظهر .

٦- جعـل المقابلـة موقف تعلم للعميل بحيث تساعده على فهم ذاته وتعديل أفكاره ومواجهة مشكلاته . وجملة القول أن نجاح المقابلة يعـتمد على شخصية المرشد وخصائصه الشخصية والنفسية إلى جانب مهاراته المهنية واستعداداته وخبراته.

وبعـد الانتهاء من إجراء المقابلة السلوكية يطلب القائم بتعديل الـسلوك مـن الأشخاص المهمين في حياة الطفل الإجابة عن أسـئلة محددة تهدف إلى تقييم سلوك الطفل بشكل عام وذلك من خلال استخدام قوائم التقرير الذاتي والاختبارات النفسية.

رابعاً: الاختبارات النفسية:

تعتبر الاختبارات والمقاييس النفسية من أهم الوسائل في جمع المعلومات وهي تستخدم كثيراً في عيادات الإرشاد النفسي وفي مراكز الإرشاد وتعديل السلوك، ويرجع كثرة الاختبارات والمقاييس النفسية وانتشارها الواسع إلى عدة أسباب هي أنها سهلة الاستعمال وتوفر الوقت والجهد فضلاً عن كثرة المشكلات التربوية والنفسية التي يعانى منها الأفراد، وأضف إلى ذلك التقدم العلمي والتكنولوجي في مجالات القياس النفسي والتربوي، وسرعة التغير المتلاحق كل هذا أدى تزايد الاختبارات والمقاييس النفسية وتطورها، فضلاً عن أنها تحقق قدر أكبر من الموضوعية والثبات كما يرى الكثيرون بين علماء النفس.

وتوجد العديد من التعريفات للاختبار النفسي منها أنه مقياس موضوعي مقنن لعينة من السلوك أو أنه أداة محددة منظمة لملاحظة السلوك ووصفه وذلك باستخدام التقدير الكمي أو لغة الأرقام أو أنه حكم على عينة من السلوك والتنبؤ من خلال هذا الحكم أو هو مجموعة مقننة من الأسئلة تطبق على فرد أو مجموعة من الأفراد وذلك بقصد الوصول إلى تقدير كمي لخاصية أو سمة أو مظهر من مظاهر السلوك.

ومما تقدم نلاحظ أن هذه التعريفات متقاربة ومتداخلة فيما بينها وهي تشير في مجموعها إلى صفات معينة للاختبار النفسي، وتنطوي على المضامين التالية:

١- أن الاختبار مجموعة من الأسئلة أو المفردات لقياس عينة من السلوك وليس للسلوك كله ويمكن تفسير ذلك أن الاختبارات النفسية شأنها شأن الاختبارات في العلوم الأخرى، فمن المستحيل أن يقوم الكيميائي في معمله عند فحص الدم أن يسحب دم المريض كله حتى يمكنه الحكم عليه ولكن يسحب عينة منه،

وكذلك الحال مع التربة وتحليلها، وهذا الأمر ينصبى عى المقاييس والاختبارات النفسية فمن المستحيل دراسة سلوك الفرد كله بل نتوجه إليه بمجموعة من الأسئلة تمثل عينة من سلوك الشخص فى مواقف معينة، فإذا فرضنا مثلاً إننا نريد وضع مقياس للذكاء أو القلق فليس من الضروري أن يشمل المقياس كل الأسئلة التى تمس الذكاء أو القلق من قريب أو بعيد وهذا مستحيل بل ما يتم هو أخذ عينة من هذه الأسئلة تكون ممثلة لكل أنواع الأسئلة المختلفة لقياس الذكاء.

٢- أن الاختبار النفسى مقياس موضوعي أي تكون أسئلة الاختبار واضحة في صياغتها ومحددة أي أن الفرد يحصل على نفس الدرجة أياً كان الاخصائى النفسى الذى يطبق الاختبار ويصححه بمعنى أن الاختبار لا يختلف فى تصحيحه إثنين من الأخصائيين النفسيين شأنه فى ذلك شأن الترمومتر الطبى ويقصد بالموضوعية التحرر من الأهواء والميول الشخصية، ولا يختلف اثنان في طريق تصحيحه شأنه فى ذلك شأن الترمومتر الطبى، فإذا كان لدينا اختبار موضوعى للذكاء فمن الممكن أن يطبقه شخص فى القاهرة وشخص آخر يطبقه فى الصعيد ويتم تصحيحه بنفس الطريقة التى يتم بها تصحيحه فى القاهرة، أي أن الاختبار يعطى نفس النتائج مهما اختلف المصححون.

٣- الاختبار النفسى اختبار مقنن ويعنى أن طريقة إجراء الاختبار وتعليماته تكون واحدة فى كل مرة يجرى فيها هذا الاختبار.

٤- أن الاختبار النفسى يمكننا من الحكم والتنبؤ بسلوك الفرد فى المستقبل، فمثلاً نتوقع أن الشخص الذي حصل على درجة مرتفعة فى اختبار التوافق النفسى سوف ينجح فى التوافق مع أفراد المجتمع الذى يعيش فيه.

والعلاجية لها ومن خلال هذا كله يتضح لنا أن دراسة الحالة هي دراسة عميقة للحالة سواء كان فرد أو جماعة كالأسرة فى سياق علاقته بالبيئة الاجتماعية الــى يعيش فيها بهدف جمع كل المعلومات عن الحالة وذلك لتقديم صورة مفصلة عن شخصية الفرد فى حاضره وماضيه مما يساعد ذلك فى الوصول إلى فهم أفضل عن العميل، وتحديد وتشخيص مشكلاته وطبيعتها وأسبابها حتى يتمكن المرشد من تقديم الخدمات الإرشادية اللازمة للعميل فى التغلب على مشكلته.

ونود هنا أن نبرز نقطتين أساسيتين ينبغى أن تتوافر فى دراسة الحالة وهما:

أ – أن دراسة الحالة لابد وأن تتضمن بعدين أساسيين وهما: البعد الذاتي ويتناول الجانب الجسمي والصحي للفرد، والبعد الاجتماعي ويتضمن الظروف الاجتماعية والأسرية والخبرات التعليمية التي مر بها العميل فى حياته والتى أسهمت في بناء شخصيته وتشكيل سلوكه حيث أن معظم الاضطرابات النفسية والمشكلات السلوكية التي تظهر لدى العميل ما هي إلا نتاج تفاعل بين الفرد والإطار الاجتماعي الذي يعيش فيه، أي لا يمكن دراسة العميل بمعزل عن سياقه الاجتماعي.

ب– ألا تقتصر المعلومات المراد جمعها عن الحالة على خبراته الراهنة بل يتضمن ما مر به العميل من خبرات وتجارب سابقة في الماضى، حيث أن المشاكل النفسية لها جذورها دائماً فى حياة الفرد وخاصة فى طفولته فلا شك أن معالم شخصية الفرد فى مرحلة الرشد تمتد بجذورها إلى الماضى وفى كلمات أخرى أن خبرات الطفولة تلعب دوراً هاماً فى تكوين شخصية الفرد وما سوف تكون عليه من صحة أو مرض، فالاضطرابات النفسية لا تحدث فجأة وإنما هى نتاج سلسلة من العمليات بدأت منذ الطفولة وتبلورت فى مراحل متقدمة

مـــن العمر، وفوق هذا كله فإن دراسة الحالة يجب أن تتضمن أيضاً نظـــرة العميل وتطلعاته إلى المستقبل باعتبارها جزء هام من دراسة الحالـــة وذلـــك لمعرفة ما إذا كان هناك تطابق بين حاضره ونظرته المـــستقبلية إلى نفسه أي الكشف عن مدى التطابق بين ذاته الواقعية كمـــا هـــي عليه في الواقع وذاته المثالية التي يود أن يكون عليها، وبذلك تكون المعلومات التي يتم جمعها عن العميل وافية وشاملة لكل ديناميات شخصيته منذ الميلاد وحتى مشكلته الراهنة، وهذا مما يعين المرشـــد النفـــسي في عملية التشخيص للمشكلة بصورة دقيقة إذ لا يمكـــن للمرشد أن يعطى تشخيص دقيق بالاقتصار على البعد الذاتي فقط بل لابد من دراسة الإطار الاجتماعي الذي يعيش فيه العميل.

وتتضمن دراسة الحالة جمع المعلومات التالية:

أ – معلـــومات وبـــيانات عامة أو أولية عن العميل تتعلق باسمه وعنوانه وتـــاريخ مـــيلاده وجنـــسه وحالـــته الاجتماعية، وأخواته، ومهنته، والشكوى التي يعانى منها، ومستوى تعليم والديه.

ب- معلومات عن الحالة الجسمية والصحية للعميل ويتضمن ذلك معرفة الأمـــراض التـــي يعانى منها والحوادث التى تعرض لها، والعاهات والتشوهات، والمظهر الجسمي والفحوص الطبية التى أجريت له.

جـ- معـــلومات خاصـــة بالتاريخ التعليمي للعميل ويمكن التعرف على الـــتاريخ التعليمي للعميل من خلاله شخصياً أو من خلال معلميه أو مـــن واقـــع السجلات المدرسية، والتعرف على المستوى التحصيلي للعمـــيل وأخر مستوى دراسى وصل إليه، وهل المستوى التحصيلي لديـــه فـــي كـــل المـــواد واحد أم يختلف باختلاف المواد الدراسية، والتعـــرف على طريقة استذكاره للدروس، وسنوات رسوبه وأسباب

غـيابه عــن المدرسة إن وجد، واتجاهاته وميوله نحو نوع التعليم، وعلاقاتــه بزملائه في المدرسة وعلاقاته بالمدرسين واتجاهاته نحو المدرســة ونحــو المعلمــين، ومدى استجابته وتوافقه مع محتويات المنهج الدراسي ونوعية المشكلات التي يواجهها في المدرسة ومدى تعاون الآباء مع المدرسة.

د- معلومات عن تاريخ النمو: ويتضمن جمع المعلومات الخاصة بتاريخ النمو لدي العميل عن طريق الوالدين ولا سيما الأم وتتضمن معرفة مــراحل نمــوه وبدايــة التسنين والفطام وبداية عملية ضبط سلوك الإخــراج، والمــشي والكلام وبداية ظهور علاقاته فى المراهقة مع الجــنس الآخــر، والمــشكلات المــصاحبة التى يعانيها فى مرحلة المراهقة ونوعها وأساليب مواجهتها، والتعرف علي عاداته في النوم، ومدي تحقيق مطالب النمو.

هـــ- معلــومات عــن الحالة العقلية والانفعالية للعميل : ويتضمن ذلك التعــرف علي مستوي ذكاء العميل وما لدية من قدرات واستعدادات خاصــة، وجمع معلومات عن الجوانب الانفعالية المرتبطة بالعميل كالتعــرف علــي مــصادر القلق والاكتئاب لدية ومسبباتها، والثقة بالــنفس، والاتزان الانفعالي ، وصراعاته الانفعالية ، ومفهومه عن ذاته وحاجاته وسبل إشباعها ومستوي طموحاته ونظرته إلي الحياة .

و- معلــومات اجتماعــية وتتــضمن جمع معلومات عن أفراد الأسرة، وحجمها، وتركيب الأسرة وأسلوب المعاملة الوالدية الصادر تجاهه، وتــرتيبه بين إخوانه ووضعه مقارنة بأخواته ونوع العلاقات السائدة بين أفراد الأسرة والمستوي الثقافي والاجتماعي داخل الأسرة ونوع البيــئة التــي يعيش فيها حضرية أو ريفية، وطبيعة الجو السائد بين الوالدين وحالات الطلاق والانفصال التي حدثت في الأسرة، والحالة

النفسية لكل من الأب والأم والسلوك الديني والأخلاقي في الأسرة ، ومـصادر التوتر في الأسرة (مالية ، عاطفية ، جنسية) وبالإضافة إلـى ذلـك يتم جمع معلومات عن نوع الهوايات التي يميل إليها في تقـضيه أوقات فراغه و أوجه الأنشطة التي يشترك فيها (اجتماعية، فنية، رياضية ، موسيقية) ونوعية المهارات لدية (حركية،اجتماعية) و غيرها.

كل هذه المعلومات تكشف للمرشد النفسي عن حياة العميل وتفيد في تـشخيص حالة العميل وعلي فهم العوامل الاجتماعية والثقافية التي أثـرت علـية وأدت إلـى ظهور مشكلته الراهنة ثم تقديم الخدمات الإرشـادية اللازمة له، وتختلف طبيعة المعلومات التي يجب جمعها باخـتلاف طبيعة الحالة فكل حالة لها ظروفها وأسبابها وتختلف عن غيرها .

ويخلط الكثيرون بين مفهومي دراسة الحالة وتاريخ الحالة ويقصد بـتاريخ الحالـة الدراسـة التتبعية لحياة العميل منذ ولادته وحتى الوقت الحاضـر ويـشمل تـاريخ الحالة التاريخ النمائي والاجتماعي والأسري للعميل والمواقف والخبرات التي مر بها والتاريخ التربوي، والصراعات التي مرت به حتى الوضع الحالي ، ومن ثم يعتبر تاريخ الحالة جزء هام مـن دراسة الحالة، ولكن الفرق بين دراسة الحالة وتاريخ الحالة ينحصر في أن تاريخ الحالة تمثل قطاعاً طولياً لحياة العميل تقتصر علي الماضي، بيـنما دراسـة الحالـة تمـثل قطاعاً مستعرضاً لحياة العميل تركز علي الحاضر الراهن.

وهـناك طـريقتان لدراسة تاريخ الحالة ، أو لهما كتابة مذكرات يومـية عـن الفرد منذ طفولته وتسجيل كل ما يمكن ملاحظته عنه عبر مـراحل نمـوه المختلفة، ثانيهما يكون جمع المعلومات فيها بالعودة إلي

الماضـــي بـــسؤال الفرد نفسه أو والدية أو غيرهما ممن عاشوا معه فترة طويلة من حياته، ويؤخذ علي هذه الطريقة أنها تعتمد علي الذاكرة وكثيراً ما تخون الذاكرة ويؤدي هذا إلي عدم اكتمال المعلومات لنسيانها .

ويختلف العلماء حول دراسة الحالة من حيث كونها أداة أو منهج، فبعض العلماء يري أن دراسة الحالة ليست أداه لجمع المعلومات بقدر ما هـــي منهج يتم من خلاله تنظيم وتلخيص للمعلومات التي تم جمعها عن طــريق الملاحظة والمقابلة والاختبارات النفسية ويرى آخرون أنها أداة لجمع المعلومات عندما يستخدم المرشد النفسي دراسة الحالة بغرض جمع المعلومات عن العميل وتصنيفها وتحليلها وتفسيرها والاستدلال بالمشكلة ثــم التنــبؤ بحالة العميل في المستقبل مع وضع توصيات بطرق الإرشاد المناســبة في هذه الحالة تصبح دراسة الحالة أداه لجمع المعلومات فقط، وعــندما يـــستخدم المرشــد النفسي دراسة الحالة كأداة لجمع المعلومات ويستخدم معها أدوات أخرى مثل الملاحظة والمقابلة والاختبارات النفسية ثم يتم تنظيم وتحليل وتفسير لهذه المعلومات التي تم جمعها بأكثر من أداه ثــم يلـــي ذلــك إتمام إجراءات التشخيص والإرشاد وكتابة تقرير نهائي يتــضمن النتــيجة النهائية التي تم التوصل إليها ، ففي هذه الحالة تصبح دراسة الحالة منهجاً.

وتتم دراسة الحالة في ثلاثة مراحل أساسية علي النحو التالي :

١- مـــرحلة الدراســـة : وتتضمن جمع المعلومات والبيانات عن الحالة بـــصورة وافية وذلك من خلال عدة مصادر مختلفة يأتي العميل في مقدمـــتها وأيـــضاً تأتـــي المعلـــومات مـــن خلال الأهل والأقارب والأصـــدقاء والمدرســـين والأطـــباء ولا يـــتم اللجوء إليهم إلا عند الـــضرورة القصوى حفاظاً علي أسرار العميل وعدم كشف مشكلاته أمـــام أشـــخاص ربما لا يرغب العميل في معرفتهم بمعاناته إلا أن

هؤلاء يمكن أن يكشفوا عن الكثير من المعلومات الخاصة بالظروف الأسـرية للعمـيل، وإلي جانب هذا يمكن الحصول علي المعلومات أيضا عن طريق الاختبارات النفسية والمقابلة والملاحظة والسجلات والوثائق الشخصية، ومن ثم يكون من المفيد للمرشد النفسي المقارنة بـين المعلـومات التـي يتم الحصول عليها من خلال هذه المصادر المخـتلفة بعـضها بـبعض حتى يكتشف ما بينها من تناقض ويعيد صـياغة هذه المعلومات وترتيبها والربط فيما بينها و إلا أصبحت ما هـي إلا مجمـوعة من المعلومات المتناثرة من هنا وهناك وعديمة المعني.

٢- مرحلة التشخيص : وتستهدف التعرف علي طبيعة المشكلة وأبعادها والعـوامل الدينامـية التـي تكمـن ورائهـا وأدت إلي ظهورها ، والتـشخيص هنا يجب ألا يقوم علي التصنيف كما يفعل علماء الطب النفـسي ، بمعنـي إلصاق بطاقة أو يافطة بالعميل كأن نقول أن هذا الـشخص هـستيري أو فصامي، بينما التشخيص النفسي يقوم علي وصـف ديناميـات العميل بمعني أنه يجب علي المرشد النفسي أن يغـوص في أعماق شخصية العميل بحثاً عن العوامل الدينامية التي أثـرت في تشكيل شخصية العميل وأدت إلي مشكلته الحالية ، وعلية فـإن التـشخيص مهمة تحتاج إلي مرشد نفسي متمرس لديه المهارة التـي تمكنه من ربط المعلومات بضعها ببعض وصولاً إلى تشخيص سـليم للعميل وفهم مخاوفه وصراعاته النفسية ومصادر قلقة ونوعية الميكانيزمات الدفاعية التي يستخدمها في مواجهة القلق.

٣- مـرحلة العـلاج : يقـوم المرشد النفسي بعد الوقوف علي العوامل المـسببة لمشكلة العميل وتشخيصها وتحديد أنسب الطرق الإرشادية والعلاجـية التـي تتناسـب مـع العميل ، وقد لا تقتصر الخدمات

الإرشـــادية علـــي العميل نفسه فحسب بل قد تمتد لتشمل الوالدين فقد يكونان سبباً رئيسياً في مشكلة العميل ومعاناته النفسية.

وتبرز أهمية دراسة الحالة في النواحي التالية: :

١- تعطـــي فكـــرة شـــاملة متكاملة عن شخصية العميل لأنها تهتم بجمع وتنظـيم المعلـومات المخـتلفة والرابط بينها فهي تتيح فهماً أفضل للعميل.

٢- تمكـــن العمـــيل مـــن فهم ذاته وزيادة استبصاره بمشكلاته ومعرفة إمكاناته وقدراته.

٣- تعتبــر الوسيلة الأساسية التي يستخدمها المرشد النفسي في تشخيص الاضـــطرابات الانفعالـــية وفي اتخاذ الخطوات الإرشادية والعلاجية الملائمة.

٤- تـستخدم فـــي أغراض البحث العلمي وأغراض التدريب للمرشدين المبتدئـــين وبصورة مختصرة فأن المعلومات الشاملة والتحليل الدقيق لهـــا والتـــي تتيحها دراسة الحالة تساعد المرشد علي تكوين صورة مـــتكاملة عـــن العميل وعن العوامل الأساسية التي أثرت في تكوينه النفـــسي، وعلـــي ضـــوء ذلك يتم تشخيص حالته ووضع الخدمات الإرشادية المناسبة.

٥- لهـــا فائـــدة علاجـــية خاصـــة حيث يحدث خلالها نوع من التنفيس والتطهير الانفعالي وإعادة تنظيم الأفكار والمشاعر والخبرات وتكوين استبصار جديد للمشكلة.

٦- تفـــيد فـــي عملـــية التنبؤ لأنها تشمل جوانب النمو المختلفة موضع الدراسة في الماضي والحاضر.

ولكي تنجح دراسة الحالة وتكون ذات قيمة يجب أن تراعي الشروط التالية:

١- التنظيم والتسلسل والوضوح وذلك لكثرة المعلومات التي تشملها دراسة الحالة .

٢- الدقة في جمع المعلومات وخاصة أنها تجمع عن طريق وسائل متعددة مع مراعاة تكامل المعلومات ومعناها بالنسبة للحالة ككل وبالنسبة للمشكلة .

٣- الاعتدال ويقصد الإعتدال بين التفصيل الممل وبين الاختصار المخل في جمع المعلومات وتفسيرها وهنا يجب الاهتمام بالمعلومات الضرورية وعدم التركيز علي المعلومات الفرعية .

٤- الاهتمام بالتسجيل وهو مهم جداً خاصة إذا كانت المعلومات كثيرة وهذا يتم بعد موافقة العميل واستئذانه .

٥- الاقتصاد أي إتباع أقصر الطرق عملاً لبلوغ الهدف.

كما يتوقف نجاح دراسة الحالة في جمع المعلومات الرئيسية عن العميل وصولاً إلي التشخيص الدقيق علي مجموعة من المهارات المرتبطة بشخصية المرشد النفسي ويتمثل ذلك في مهارة استقبال الحالة، وحسن الإصغاء لها ، ومهارة المبادأة ، وإلي جانب هذا يجب أن تتوفر في المرشد مهارتين أساسيتين وهما : مهارة تنظيم الملومات وتسجيلها : وتشمل القدرة علي تحديد وتنظيم المعلومات الهامة التي تم جمعها من مصادر مختلفة وتسجيلها في جمل قصيرة واضحة وبعبارات إجرائية مع التفرقة بين المعلومات التي أوضحها العميل واستنتاجات المرشد بالإضافة إلي مهارة تحليل المعلومات وتفسيرها: وتشمل ثلاث مهارات فرعية وهي:

- مهـــارات وصف المعلومات: حيث أن جمع المعلومات ليس هدفاً في حد ذاتـــه وإنمـــا الأهم هو إلقاء الضوء علي ما تتضمنه هذه المعلومات من أمور أثرت علي شخصية الحالة وسلوكه ، وينبغي تناول المعلومات في إطار تكاملي تفاعلي .
- مهارة الاستدلال : أي مهارة الوصول إلي تفسير لحالة العميل .
- مهارة التنبؤ : أي مهارة التوقع لما ستؤول إلية حالة العميل .

ومن أهم المميزات التي تجعل من دراسة الحالة أداة فعالة :

- أنها تعطي صورة شاملة ومترابطة عن الشخصية باعتبارها وسيلة شاملة ودقيقة .
- أنها تهتم بدراسة شخصية العميل من متطور نمائي تفاعلي .
- تيـــسر فهم وتشخيص وعلاج الحالة علي أساس دقيق مبني علي دراسة وبحث.
- تساعد العميل علي فهم نفسه بصورة أوضح وترضيه حين يلمس أن حالته تدرس دراسة مفصلة.

الفصل الرابع

استراتيجيات تعديل السلوك
(نموذج التشريط الكلاسيكي)



الفصل الرابع
استراتيجيات تعديل السلوك
(نموذج التشريط الكلاسيكي)

مقدمة:

لقد تزايد انتشار المشكلات السلوكية بين كل من الأطفال العاديين والأطفال ذوى الاحتياجات الخاصة والتي تشمل العدوان والتخريب والنشاط الزائد والخجل والعزلة الاجتماعية وإيذاء الذات وسلوك التخريب وغيرها من الاستجابات السلوكية غير المقبولة مما ترتب عليه اختلال توازن توافق هؤلاء الأفراد مع ببيئتهم الاجتماعية ومما تجدر الإشارة إليه أن المشكلات التي يواجهها الأطفال سواء كان ذلك في الأسرة أو المدرسة أو مواقف الحياة الاجتماعية المختلفة تختلف في نوعها وحدتها من مرحلة تعليمية لأخرى وإن كانت تتشابه في بعضها فهذه المشكلات إن لم تجد الحل المناسب والعمل على خفضها من البداية فإنها تتفاقم ومن ثم كان لابد من ضرورة توافر استراتيجيات وبرامج تسعى إلى تعديل الاستجابات السلوكية السلبية لديهم وتغييرها ومنعها من الظهور إلى جانب إكسابهم وتعليمهم الكثير من الاستجابات السلوكية السليمة والمرغوبة والمهارات الاجتماعية الملائمة التي تعينهم على التفاعل الايجابي والفعال مع الآخرين وتحقيق مستوى أفضل من التوافق الشخص والاجتماعي لديهم.

وعلى هذا تختلف استراتيجيات وأساليب تعديل السلوك من حيث طبيعتها وإجراءاتها باختلاف النظرية أو المدرسة التي تتبعها ولكل أسلوب منها ميزاته وآثاره الجانبية وفاعليته في النجاح وتعتبر أساليب تعديل السلوك القائمة على التشريط الاجرائي هي أكثر الأساليب شيوعا في مجال المعاقين وهذا لا ينفى استخدام الأساليب الأخرى القائمة على نظريات

الـتعلم الـشرطي والـتعلم الاجتماعي والتعلم المعرفي فلاشك أن اختيار استراتيجية تعديل السلوك يعتمد على طبيعة المشكلة السلوكية التي يعانيها الفرد وعلى المرحلة العمرية والمستوى النمائى للفرد وخصائصه الفردية وتهـدف أساليب تعديل السلوك إلى تحقيق تغيرات في سلوك الفرد، ولقد ظهـرت تـصنيفات متعددة لأساليب واستراتيجيات تعديل السلوك فهناك تـصنيف وفـق الهـدف مـن وراء تعديل السلوك وهذا التصنيف يقسم استراتيجيات تعديل السلوك إلى ثلاثة أنواع وهي:

١- اسـتراتيجيات تقوية السلوك المرغوب فيه ويتم ذلك بهدف زيادة معل السلوك المرغوب فيه ومن أمثله هذه الاستراتيجيات التعزيز بنوعيه الموجب والسالب والنمذجة (التعلم بالملاحظة أو التقليد).

٢- اسـتراتيجيات خفض وإنقاص السلوك غير المرغوب فيه لما له مـن تأثيرات سلبية على حياة الفرد وشخصيته ومن ثم لابد من تغييره ومن أمثلة هذه الاستراتيجيات العقاب والانطفاء والممارسة السلبية والتشريط التنفيرى.

٣- اسـتراتيجيات تـشكيل أو تعلم سلوكيات جديدة ويتم ذلك بهدف تكـوين سـلوكيات ومهـارات جديدة للتعامل مع المواقف التي يـواجهها الفـرد في حياته ومن أهم هذه الاستراتيجيات النمذجة والتشكيل.

ولابـد هـنا مـن الإشارة إلى أنه قد يصعب تصنيف استراتيجيات وأسـاليب تعـديل السلوك ضمن هذه الأنواع السالفة وذلك لأن هناك اسـتراتيجيات يكون لها أكثر من دور أو وظيفة بمعنى أنها تستخدم أحـيانا لـزيادة السلوك المرغوب فيه وتقويته وأحيانا أخرى لتغييره وخفـضه مـثل استراتيجية النمذجة ولهذا يمكن وضع تصنيف أخر

لاستراتيجيات تعديل السلوك وفقا للأسس والنماذج النظرية التي يستند إليها في تعديل السلوك ويتضمن ذلك عدة جوانب وهى ما يلي:

١- استراتيجيات تعديل السلوك المستندة إلى نموذج التشريط الكلاسيكي وتتضمن التشريط المضاد والتحصين التدريجي والتدريب على التوكيدية والتدريب على الاسترخاء والتشريط التنفيرى والتفجر الداخلى والغمر والانطفاء.

٢- الاستراتيجيات المستندة على نموذج التشريط الاجرائى وتتضمن التعزيز بأنواعه والعقاب والتغذية الرجعية والتشكيل والتسلسل والتعميم والتمييز والتلقين والتلاشي أو السحب التدريجي وضبط المثيرات.

٣- الاستراتيجيات المستندة على نموذج على نموذج التعلم الاجتماعي وتتضمن النمذجة والتدريب على المهارات الاجتماعية.

٤- الاستراتيجيات المستندة على نموذج التعلم المعرفي وتتضمن إعادة البناء المعرفي بفنياته المختلفة وحل المشكلات والتدريب على التعليم الذاتي والتحصين ضد الضغوط وأساليب ضبط الذات.

٥-وهناك استراتجيات أخرى هامة تستخدم على نطاق واسع وثبت فاعليتها في تعديل السلوك لدى الأطفال العاديين وغير العاديين وتتضمن الأنشطة ولعب الدور والواجبات المنزلية وتعديل السلوك عن طريق اللعب وكذلك تدريب وتعليم الوالدين ويمر ذلك عبر العديد من الإجراءات أولها تكوين العلاقة الإرشادية المهنية معهم ويعتمد نجاح هذه العلاقة على العديد من العوامل منها الثقة والتقبل وحسن

الإصـــغاء والسرية والخصوصية والاحترام والدفء ،والحب بقصد تعلـيم الوالدين طرق وأساليب تعديل السلوك للتعامل بها مع مشكلات الطفل.

وفـــي الفـصـول التالـية سوف نناقش هذه الاستراتيجيات بشيء من التفـصيل مع تقديم أمثلة لها ويتضمن هذا الفصل الجانب الأول منها وهـو الأسـاليب والاســتراتيجيات القائمــة علـــى نموذج التشريط الكلاسـيكي المـستخدمة في تعديل السلوك وخاصة السلوك الانفعالي كالخـوف والقلق والغضب ومن هذه الاستراتيجيات التشريط المضاد والتحـصين التدريجـي والـتدريب علـى التوكيدية والتدريب على الاسترخاء والتشريط التنفيرى والتفجر الداخلي والغمر والانطفاء ولقد أوضـحت العديـد من الدراسات أن هذه الاستراتيجيات ذات فاعلية كبيرة في خفض الاضطرابات الانفعالية وعلاجها.

والتـشريط المـضاد هو أحد الإجراءات التي تستهدف خفض السلوكيات غيـر المـرغوب فيها وذلك من خلال تكوين استجابات سلوكية مضادة للمواقـف المثيـرة لها عن طريق أسلوب التشريط الكلاسيكي ويستخدم التشريط المضاد بصفة خاصة لخفض الاستجابات الانفعالية المؤلمة وغير المرغوبة مثل الخوف والقلق والغضب والمخاوف المرضية ويعد أسلوب التحـصين التدريجي نوع من التشريط المضاد للقلق باستخدام الاسترخاء ولهذا نتناوله بشكل مفصل

أولاً: التحصين التدريجي *Systematic desensitization*:

هو أحد الإجراءات العلاجية الفعالة التي يرجع الفضل في استخدامها إلـــى جوزيف ولبي الذي أصدر كتابا بعنوان العلاج بالكف بالنقيض في أواخر الخمسينات ويشتمل هذا الإجراء على استخدام عملية الكف المتبادل

و التـي تعنــي محــو المخــاوف المرضية أو القلق عن طريق إحداث اســتجابات مــضادة لها في المواقف التي تستثير القلق، وغالباً ما يكون الاســترخاء هــو الاستجابة المضادة فمثلاً لا يستطيع الإنسان أن يشعر بالخــوف أو القلق وهو في حالة استرخاء تام،أي أنه لا يمكن الجمع بين اســتجابة القلــق والاســترخاء فــي آن واحد لأن الاسترخاء يكبح هذه الاســتجابات الانفعالية والكف المتبادل أو الكف بالنقيض Réciprocal inhibition يعــتمد فــي جوهرة على فكرة أننا لو استطعنا أن نحدث اســتجابة مــضادة للقلــق في حضور المثيرات الباعثة على القلق، فإن الاستجابات المضادة تعمل على انطفاء استجابة القلق ومنعها من الظهور وتقوم فكرته على أساس تكوين استجابة مضادة لاستجابة الخوف أو القلق و إحــلال اســتجابة جديــدة ومــرغوبة محلها وفيه يتم تعريض العميل للمثيــرات التي تعمل على استثارة القلق والخوف لديه بشكل متدرج من الأقــل إلى الأكثر شدة وإثارة وهو في حالة استرخاء حيث أن الاسترخاء يعمل على كف استجابات القلق ومنعها من الظهور.

ويــستخدم هذا العلاج بفعالية في خفض حالات القلق والخوف والمخاوف المرضــية التــي يتعرض لها الإنسان ومن أكثر المخاوف المرضية التي يمكــن علاجها عن طريق الكف المتبادل الخوف من الحيوانات والخوف مــن الامــتحانات أومــن المدرسة، أو من الموت، الوحدة، الخوف من المرتفعات والأماكن المغلقة والمخاوف الاجتماعية كالخجل الشديد، التبول الليلي، اضطرابات الكلام ويتم إزالة هذه المخاوف بتعريض الفرد لمصدر الخوف بشكل تدريجي.

ولقــد أشار وولبى Wolpe (١٩٥٨) من خلال تجاربه إلى وجود ثلاث اســتجابات نقيــضية تعمــل علــى كف القلق وهى الاستجابات الجنسية والاســتجابات التوكــيدية والاســتجابات الاسترخائية، ويشير مبدأ الكف

المتبادل إلى أنه لا يمكن للفرد أن يكون قلقاً وهادئاً فى نفس الوقت وكذلك لا يـــستطيع الفرد فى أن واحد أن يمد ويثنى ذراعه فى وقت واحد، وتتم طريقة التحصين التدريجى عبر عدة خطوات وهى تحديد المواقف المثيرة للقلــق، ثم بناء مدرج للقلق ثم التدريب على الاسترخاء ثم التعريض لأقل المثيــرات إثارة للقلق فالأكثر إثارة له، ولقد استخدم التحصين التدريجى بفاعلية فى خفض القلق والمخاوف المرضية وحقق نتائج إيجابية ولكن فى بعــض الحالات قد لا يؤدى إلى تحقيق النتائج المرغوبة أو التحسن لدى الفــرد وقــد يرجع ذلك إلى صعوبة استرخاء الفرد، وقد تكون مدرجات القلــق مضللة بمعنى أنها لا تجيب على الموضوعات الحقيقية للقلق، وقد يكــون السبب أيضاً هو قصور التخيل عند الفرد وأيضاً ربما يكون الفرد راغباً فى الاحتفاظ بقلقه لكى يحقق مكاسب ثانوية من وراء ذلك.

وعــند تطــبيق هــذه الطريقة يقوم المرشد النفسي بتعليم الفرد كيف يــسترخي وكــيف يتخيل ويتصور المواقف والخبرات التي مر بها والتــي تثيــر القلــق أو المخــاوف لديه وفي حالة المواقف المثيرة للمخــاوف علــى ســبيل المثال يقوم المرشد النفسي بعرض الموقف المسبب للخوف أو القلق على الفرد على شكل سلسلة أو مدرج هرمى تــبدأ بالموقف البسيط إلى الموقف المخيف جداً وفي هذه الحالة يكون الفرد مسترخيا ،وحتى يستطيع الاسترخاء يقوم المعالج بتعليمه كيفية الاســترخاء الــصحيح والتخــيل فعندما يتخيل أشياء مخيفة في جو اســترخاء ، فإن هذه الأشياء المخيفة سوف تنطفيء، وسيكون الفرد أكثر قدرة على التحكم في مشاعره وأفكاره المخيفة وفي هذا الإجراء يطلب المعالج من المسترشد أن يتخيل نفسه أحيانا في أماكن سارة أو يــسمع الموســيقى إذا أحس بالتوتر، ويطلب منه ملاحظة نفسه وهو مسترخ كأسلوب من أساليب التنفيس عن مشاعره.

وجملـــة القـــول أن هذه الطريقة تتلخص في أن يقوم المرشد مع العميل بـــتحديد الـــسلوك المـــسبب للقلق أو الخوف أو المخاوف الوهمية ويقوم بالـــتعاون معه بوضع هرم تدريجي للمخاوف التي يشكو منها تتدرج من الأســـهل إلى الأصعب ثم إلى الأكثر صعوبة حيث يقوم المعالج بعرض هذه المواقف المثيرة على الحالة مبتدئاً بالأسهل ومن ثم ينتقل إلى الموقف الذي يليه بعد التأكد من أنّ العميل قد تجاوز الموقف الأول بنجاح أي أن الموقـــف الأول أصـــبح لا يثيـــر المخاوف لدى الفرد وعندما يفشل هذا الأسلوب العلاجي فإن ذلك قد يرجع إلى أحد هذه الأسباب وهى عدم قدرة الفـــرد علـــى تطبيق تعليمات الاسترخاء بكل دقه وعدم قدرة الفرد على التخيل الصحيح والانتقال من الموقف المثير إلى الذي يليه دون التأكد من خفض القلق بالنسبة للفرد عند الموقف الأول.

وهكذا تتضمن مراحل التحصين التدريجي ما يلي:

١- **بـــناء مـــدرج هرمـــي لمواقف القلق:** وهو عبارة عن المواقف أو المشاهد التي تبعث على القلق لدى العميل و الذي سيقوم بتخيلها و هو فـــي حالة من الاسترخاء التام كما أن مسؤولية إعداد هرم القلق تقع على عاتق العميل فهو الذي يعاني من القلق أو الخوف و لكن المعالج أو المرشـــد يـــساعده فـــي تحديـــدها، وبعد ذلك يتم ترتيب المواقف بالتسلـــسل بـــدءاً بأقلهـــا و انتهاء بأشدها إثارة وقد يكلف المعالج أو المرشد العميل بوضع هرم القلق بنفسه كواجب منزلي، بحيث يطلب مـــنه كـــتابه الموقف أو الأحداث التي تثير القلق عنده على بطاقات وتـــرتيب الـــبطاقات بشكل تصاعدي من أقلها إثارة إلى أكثرها إثارة للخوف والقلق.

ومثال على المدرج الهرمي لقلق الامتحانات يشمل الأتي:

- أربعة أيام قبل الامتحان.
- ثلاثة أيام قبل الامتحان.
- يومان قبل الامتحان.
- يوم واحد قبل الامتحان.
- ليلة الامتحان.
- الطالب في طريقها للجامعة يوم الامتحان.
- الطالب تقف أمام باب قاعة الامتحان.
- الطالب بانتظار توزيع أوراق الامتحان.
- ورقة الامتحان بين يدي الطالب.
- أثناء الإجابة عن أسئلة الامتحان.

٢- **الاسترخاء العضلي:** يستخدم أسلوب الاسترخاء عادة إما كأسلوب علاجي مستقل أو مصاحب للعلاج بطريقة الكف بالنقيض، وذلك عندما يحتاج إلى تكوين استجابة مضادة للقلق والتوتر وطريقة الاسترخاء العضلي تشتمل على إحداث توتر واسترخاء في مجموعات عضلية معينة على نحو متعاقب، ومساعدة العميل على التمييز بين حالة الاسترخاء و حالة التوتر، على افتراض أن ذلك يسعده في الوصول إلى أقصى درجة ممكنه من الاسترخاء، ويتم التدّريب على الاسترخاء في غرفة هادئة ذات إضاءة خافتة، بعيدة عن الضوضاء الخارجية وتحتوي على أثاث بسيط ومن المفضل أن تشتمل الغرفة على سرير حيث يمكن تسهيل عملية الاسترخاء عن طريق استلقاء العميل عليها، فإذا لم يتوفر السرير فيمكن استخدام كرسي كبير ومريح.

وتبدأ الخطوة الأولى من الاسترخاء بأن يجلس العميل على السرير أو الكرسي ويسند ظهره إليه، (أو يستلقي على السرير) ثم يغمض عينيه ويبدأ المعالج أو المرشد بعد ذلك في خطوات الاسترخاء خطوة خطوة، ومن المفضل أن يتم توجيه تعليمات الاسترخاء بصوت هادىء ومريح، وتستغرق كل خطوة حوالي عشر ثوان ويستغرق التدريب كله حوالي نصف ساعة ويفضل في الجلسة الأولى للاسترخاء أن يقوم المرشد أو المعالج أيضاً باستخدام خطوات الاسترخاء مع العميل حتى يتمكن العميل أن يلاحظ إذا لزم الأمر كيفية قيام المرشد بذلك وأن يشجع المرشد العميل على ممارسة الاسترخاء بنفسه في المنزل ويفضل أن يكون تسجيل الخطوات على شريط كاسيت يستخدمه العميل بعد ذلك في المنزل، وقد يحدث في بعض الأحيان أن يشعر بعض الأفراد بعدم الارتياح أثناء الجلسة الأولى للتدريب على الاسترخاء، وبالتالي فإنهم قد لا يصلون إلى الاسترخاء العميق على الوجه المطلوب، وفي مثل هذه الحالات فان التدريبات المنزلية قد تساعدهم على إتمام ذلك وفي المعتاد فان التدريب على الاسترخاء يستغرق جلستين أو ثلاث جلسات ويمكن للمرشد أو المعالج أثناء التدريب على الاسترخاء أن يستخدم بعض العبارات المشجعة أو المساعدة مثل خذ نفسك بشكل طبيعي ، احتفظ بعضلاتك مسترخية، لاحظ كيف تشعر الآن أن عضلاتك دافئة وثقيلة ومسترخية.

٣- **التدريب على تخيل المواقف المثيرة للقلق:** ويتم ذلك بالطلب من العميل أن يتخيل تلك المواقف أو المثيرات تدريجياً بدءاً بأقلها وانتهاءاً بأكثرها إثارة للقلق وهو في حالة الاسترخاء.

٤- **انتقال أثر التعلم في الحياة الواقعية**: ويتم ذلك بنقلِ العميل إلى واقع الحـياة وتعريضه للمثيرات المثيرة للقلق لديه، للتأكد من أنها لم تعد مثيـرة لنفس القدر من القلق الذي كان يستثار في السابق لديه، وتعد هـذه المرحلة مرحلة تقييم ضرورية في العلاج كما تلعب دوراً هاماً فـي زيادة شعور العميل بقدرته على مواجهة الموقف المُخيفة على أرض الواقع الحي وعموما يبدأ التحصين التدريجي عادة بالتخيل وفي المراحل الأخيرة من عملية العلاج يطلب من العميل مواجهة المثيرات والمواقـف المخـيفة فـي الواقع وفي هذه المرحلة ينتقل العميل إلى الموقـف التالي في المدرج الهرمي القلق بعد مروره بالموقف السابق بـنجاح، أما إذا انتقل العميل إلى مستوى عالٍ من المثيرات المخيفة، وتبين أنه لم يعد في حالة استرخاء، أصبح من الضروري العودة إلى المستويات السابقة.

والجدير بالذكر هنا أنه قبل البدء بتنفيذ استخدام التحصين التدريجي يجـب الـتأكد من أن العميل قد تدرب جيداً على الاسترخاء العضلي وأن كـل المثيـرات الباعثة على القلق لديه قد تم تحديدها وترتيبها بالـشكل المناسب في مدرج هرمي للقلق وأن يتم الانتقال من موقف إلـى أخر تدريجيا وليس بسرعة وإذا انتقل العميل بنجاح من موقف إلـى آخر في المدرج الهرمي للقلق، يجب تعزيزه وأن يكون العميل فـي حالـة اسـترخاء تام كما يجب متابعة فاعلية العلاج للتأكد من استمرار فاعليته لفترة زمنية طويلة.

وهناك صور أخرى للتحصين التدريجي تتضمن التعريض المتدرج للمواقف المرهوبة التي تعمل على استثارة الخوف والقلق للعميل في الحياة الواقعية وبشكل واقعي بدلاً من الاعتماد على التخيل حيث يتم تعـريض العمـيل للمواقف التي يشتمل عليها مدرج القلق في موقف

حقيقـي وفي هذه الحالة لا يستخدم الاسترخاء كاستجابة مضادة للقلق وإنمـا يستخدم الشعور بالأمن في وجود المرشد والعلاقة الإرشادية كاستجابة مضادة للقلق، ويمكن على سبيل المثال أن يصطحب المرشد العميل في الموقف الذي يخاف منه وذلك بالتدريج.

ثانياً: التدريب على الاسترخاء Relaxation training :

يرجع الفضل في استخدام أسلوب التدريب على الاسترخاء إلى العالم جاكبسون Jacobson (١٩٣٨) ويهدف إلى الوصول بالعميل إلى حالة استرخاء مضادة لحالة القلق والانفعالات الحادة لديه، ودليل جاكبسون فى ذلك أن الحالات الانفعالية ترتبط ارتباطا وثيقاً بعملية التقلص العضلى التى ترافقها بشدة من هنا استنتج جاكبسون أن الاسترخاء العضلى يكون مضاداً لحالة القلق وبمعنى آخر هناك علاقة قوية بين درجة التوتر العضلى وبين الاضطرابات الانفعالية لدى الفرد، فإذا زال التوتر العضلى ينخفض القلق.

ولهـذا فقـد اسـتفاد وولبى من نظرية جاكبسون فى الاسترخاء وأصبح وولبى يستخدم الاستجابات الاسترخائية مع مرضاه في كف القلق والخوف حيث أنه يرى أن السلوك العصابى ما هو إلا تشريطات خاطئة ومـن ثم يكون علاجها بتشريطات أو استجابات مضادة تعمل على كف السـلوك العصابى كالخوف والقلق وكانت الاستجابات الاسترخائية منها ومـنذ ذلك الحين وتزايد الاهتمام على استخدام الاسترخاء فى الإرشاد ، فهـو يستخدم كأحد الفنيات الأساسية فى التحصين التدريجى وكذلك أيضاً اسـتخدمه إلـيس فـى نظريته الإرشاد العقلانى الانفعالي كأحد الفنيات الإرشـادية التـي تقوم عليها وهو أيضاً يمكن استخدامه كأسلوب مستقل لتعديل السلوك في حد ذاته أو ممزوجاً مع أساليب وفنيات أخرى، أما عن دور المرشد فلابد له من أن يقدم بعض التوضيحات قبل أن يدرب العميل على الاسترخاء.

ويقـوم هـذا الأسـلوب على فكرة مفادها أن الاسترخاء يعمل كاستجابة مـضادة للقلـق والنقيـضان لا يجـتمعان، فالشخص لا يمكن أن يكون مـسترخياً وقلقاً في نفس الوقت بمعنى أن استجابة الاسترخاء تعمل على مـنع ظهـور اسـتجابة القلق ومن ثم فإن تدريب الفرد على الاسترخاء يخفـض مـن الـشعور بالقلق لديه كما أن تدريب الفرد على الاسترخاء يخفض ومن أعراض الاستثارة الفسيولوجية الناتجة عن الضغط ويقلل من درجـة التوتـر العضلي ويقلل من سرعة ضربات القلب ومعدل سرعة التـنفس وضـغط الدم ، فعند استرخاء العضلات يندفع الدم بسهولة ويقل الضغط على الأوعية الدموية ويقل النبض كما يتم الاحتفاظ بالطاقة ويقل الإجهاد والإرهاق.

فالاسترخاء يستخدم للتحكم في الاستثارة الفسيولوجية ، ومن أمثلة التغيـرات الفسيولوجية التي يحدثها الاسترخاء نقص استهلاك الأكسجين وزيـادة إفـراز ثانـي أكسيد الكربون وزيادة موجات ألفا وبيتا في المخ وزيـادة إفـراز اللعاب واسترخاء العضلات ، ويتم الاسترخاء في غرفة هادئة ذات إضاءة خافتة وتشتمل الغرفة على أريكة يتم الإسترخاء عليها ويغمـض الفـرد عينيه ويركز على استرخاء العضلات وتنظيم التنفس والـراحة ، وعـندما توجد مثيرات خارجية مثل الموسيقى فإن الشخص يمكنه تكوين صور عقلية إيجابية تتلائم مع حالة الاسترخاء.

وتوجد عدة أنماط للاسترخاء منها الاسترخاء التأملي، والاسترخاء التخيلي حيث يتم تخيل مشهد يبعث على الهدوء، والاسترخاء بالموسيقى، والاسـترخاء بمساعدة شرائط الاسترخاء، والاسترخاء بتمارين التنفس، والاسـترخاء بـسماع القرآن لأن فيه شفاء للصدور وبه تطمئن القلوب، وكـذلك الاسترخاء العضلي المتصاعد وهو عبارة عن استرخاء تدريجي لكـل عـضلات الجسم ، وتتضمن هذه الفنية أن يقوم الفرد بقبض أو شد

مجمــوعة معيــنة مــن العــضلات ثــم اســترخاء نفس المجموعة من العضلات،فمن خلال هذا الأسلوب يتم انقباض واسترخاء جميع عضلات الجسم ولقد أوضحت الدراسات أن هذا الأسلوب يكون مفيداً في مساعدة الأفــراد على تعلم المهارات التي تؤدى إلى خفض الاستثارة الفسيولوجية وخفــض مــستوى التوتــر والقلق الناتج عن الضغوط وأن الأفراد الذين يمارسون الاسترخاء يكونون أكثر قدرة في السيطرة على حياتهم وأقل قلقاً وتوتــراً وأكثر استقراراً من الناحية الفسيولوجية والنفسية ، ولهذا عندما يشعر الفرد أنه مسترخياً أو هادئاً فإنه يستطيع أن يقوم باستجابات مواجهة إيجابية وفعالة للمواقف الضاغطة.

وهــناك نظــريات فــسيولوجية عن الاسترخاء منها أن الجهاز العــصبي المــستقل بفرعيه السمبثاوي والباراسمبثاوي تتحكم في الجسم فعندما يشعر الجسم بالتهديد والأذى فإن الجهاز العصبي السمبثاوي يستثار ليساعد الجسم على مواجهة هذه التهديدات بحيث يكون الجسم قادرًا على الاســتجابة الجسمية ويحمي ذاته في هذا الموقف وهذا الفعل هو ما يشار إليه باستجابة المواجهة والهروب Fight – Flight أو كما يسميها (بيك ١٩٩٣) بالاســتجابة الحاسمة أو الحرجة Critical Response وخلال هذا الموقف التهديدي يزيد الجهاز العصبي السمبثاوي من معدل ضربات القلــب وضـــغط الدم وينساب الدم إلى العضلات الإرادية ويزداد العرق وتنشط الغدد حتى يستطيع الجسم الاستجابة للمواقف التهديدية.

وتبــرز أهمية التدريب على الاسترخاء في إحداث توازن للجهاز العصبي المستقل فالاسترخاء العضلي المتصاعد والتأمل والتنويم كل هذه الفنيات تعمل على خفض نشاط الجهاز العصبي السمبثاوي.

وللاســترخاء فــوائد فــسيولوجية ونفــسية عــدة وتتمثل الفوائد النفسية للاســترخاء في الشعور بالهدوء وزيادة الثقة بالنفس وتقدير الذات وزيادة

التركيـز والانتـباه وتقوية الذاكرة ، ومن الناحية الفسيولوجية فهو يعمل علـى خفض معدل ضربات القلب واسترخاء العضلات وخفض التوتر ، ففـي حالة تعرض الفرد للمواقف المؤلمة ينشط الجهاز العصبي المستقل بفـرعيه الـسمبثاوى والباراسمبثاوى ويؤدى وظيفته ، فالجهاز العصبي الـسمبثاوى يهيئ الجسم لمواجهة المواقف الضاغطة بحيث يصبح الجسم قـادراً علـى القيام بالاستجابة الملائمة (استجابة المواجهة أو الهروب) ليحمـى نفسه من الموقف المؤلم ، ولهذا يزيد الجهاز العصبى السمبثاوى من معدل ضربات القلب وضغط الدم كما يزيد من معدل انسياب الدم إلى العـضلات الإراديـة لـيمكن الجسم من القيام بالاستجابة الجسمية إزاء الموقف المؤلم بينما يقوم الجهاز العصبي الباراسمبثاوى بإعادة الجسم إلى حالـته الطبيعـية وإلى حالة الاسترخاء التي تساعد الجسم على الاحتفاظ بالاتـزان ، وعلى ذلك يعتبر الاسترخاء أسلوباً مفيداً في تحقيق التوازن للجهـاز العـصبى المستقل ، ومن خلال الاسترخاء يعمل الهيبوثلاموس علـى خفـض نـشاط الجهاز العصبى السمبثاوى وزيادة نشاط الجهاز العصبى الباراسمبثاوى ، ولهذا فالاسترخاء وسيلة فعالة في خفض مستوى التوتـر في العضلات وهو ضرورى لمواجهة الضغوط ، وتعتبر التغذية الـرجعية الحـيوية وسيلة هامة تساعد على الاسترخاء وتتضمن التغذية الـرجعية المـرتدة قياس الاستجابات الفسيولوجية الناجمة عن القلق مثل قياس استجابات الجلد الجلفانية والهدف هو تحسين وعى الفرد بالتغيرات الفسيولوجية التي تصاحب الشعور بالضغوط بحيث يستطيع الفرد التحكم في هذه التغيرات الفسيولوجية عبر الاسترخاء العضلى والتخيل ، والتغذية الرجعية هي عبارة عن معلومات تعطى للفرد عقب أدائه لتوضيح صحة استجاباته أو خطئها ، وبناء على ذلك قد يستمر الفرد أو يعدل من سلوكه أو يتوقف لأنه حقق هدفه.

والجديــر بالذكــر أن تعلم الاسترخاء قد يكون صعباً في البداية ولكن بعد تعلم مهارة الاسترخاء يكون أسلوب الاسترخاء قصيراً ويتحسن تدريجياً، وتختلف حالة الاسترخاء عن حالة النوم فقد يقوم الفرد من النوم وهو أكثر إرهاقاً مما كان عليه وقت اليقظة أو يكون أكثر توتراً ، أما في حالــة الاسترخاء ينخفض مستوى الاستثارة الفيسولوجية وتظل العمليات المعــرفية فــي مستوى مرتفع من الاستثارة ، فهي ذات تأثيرات إيجابية على الفهم والمعرفة والأداء علاوة على أنه يقلل من ضغط الدم.

فالاســترخاء يعد من فنيات تعديل السلوك الهامة لدى المدرسة السلوكية ويــؤدي إلــى فوائد كبيرة وملموسة للمصابين بالقلق والمخاوف،ويمكن إجــرائه فــردياً أو جماعياً كما يمكن إجرائه ذاتياً أي يتعلم العميل بنفسه كيفــية القــيام بــتمارين الاسترخاء لمواجهة القلق والتوتر الذي يعتريه، ويخــتلف الاسترخاء عن الهدوء الظاهري أو النوم وذلك لأن الاسترخاء يعني توقف كامل لكل الإنقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر والقلق ومن هنا جاءت أهمية الاسترخاء لأن التوترات العضلية المصاحبة للقلق والتي تؤدي إلى ضعف قدرة الإنسان على التوافق و البناء و الإنتاج و الكفاءة العقلية و التقليل من هذه الانقباضات و التوترات العضلية يؤدي إلى التقليل من الانفعالات المصاحبة لها ويعتبر الاسترخاء واحد من أهم الأساليب المضادة للتوتر والقلق، وهناك عدد من أساليب الاسترخاء التي عرفتها معظم الشعوب منذ وقت طويل، وتقوم أساليب الاسترخاء الحديثة على جملة من التمارين والتدريبات البسيطة التي تهدف إلى إراحة الجسم والنفس وذلك عن طريق التنفس العميق وتمرين الجسم كله على الارتخاء وزوال الشد العضلي.

ويــساعد الاسترخاء على خفض نسبة التوتر وحدته، ووجد الباحثون أن تمارين الاسترخاء تساعد على خفض ضغط الدم وأيضا خفض احتمال

الإصـابة بأمـراض القلب وتحسن النوم وتقوم بخفض مستوى الصداع النـصفي. و يخفـض من حدة الصداع التوتري، ويقلل من اضطرابات الأمعـاء وبخاصـة القولـون العصبي، والتدريب على الاسترخاء يقلل الـشعور بـآلام الجـسم ووجـدوا أنـه يؤثر بشكل ايجابي بتقليل جميع الاضـطرابات النفـسية وبالطـبع فان الاسترخاء ليس دواءً شافياً لجميع الأمـراض، ويمكن له أن يكون وسيلة علاجية ناجحة إلى جانب أساليب علاجية أخرى دوائية وغير دوائية سلوكية ومعرفية وتحليلية وغيرها.

ويعد أسلوب التدريب على مهارات الاسترخاء طريقة هامة في تنظيم مـستوى الاستثارة الفسيولوجية والانفعالية وخفضها وذلك لأنها تزيد من وعي الفرد بمستوى الاستثارة الفسيولوجية الناتجة لديه عن القلق وتتضمن هـذه الفنـية شـد أو قبض مجموعة مختلفة من العضلات في الجسم ثم اسـترخائها ومـن خلال هذه الطريقة يتعلم الفرد الاختلاف بين الشعور بالتوتـر والاسـترخاء ولهذا فإن الاسترخاء يكون ضروريًا في مواجهة المواقف الاستفزازية وما ينشأ عنها من غضب وقلق وتقوم فنية التدريب علـى الاسـترخاء على فرضية مفادها أن الشخص لا يستطيع أن يكون مـسترخيًا وغاضـباً في آن واحد أو في نفس الوقت فالفرد عندما يكون غاضباً يكون في حالة غليان وتكون درجة حرارة الجسم مرتفعة وبالتالي فإن تعلم الاسترخاء يساعد على خفض مستوى الاستثارة الانفعالية الناجمة عـن الغضب ومن خلال الاسترخاء يتم تدريب الفرد على تخيل المواقف الاسـتفزازية والـتهديدية التي تستثير الغضب لديه وطرق التعامل معها تحت ظروف الاسترخاء.

ولقـد أشار بنسون Benson (١٩٧٥) إلى أن الاسترخاء التأملي لـه تأثير على الجهاز العصبي السمبثاوي وأن التأمل يتطلب توفير بيئة آمنة وهادئة ووضع مريح مع التركيز على كلمة يركز فيها الفرد ويشير

بنـــسون إلـــي أن التأمل المتصاعد يعمل على خفض ضغط الدم المرتفع وخفض معدل ضربات القلب ومعدل التنفس واستهلاك الأكسجين وتوجد أساليب عديدة للتأمل ويعد "تجسيد الصورة الذهنية" هي أولي المراحل التي ينبغـــي أن تبدأ بها والتي يتم فيها خلق صورة في العقل لشيء معين ثم التركيـــز عليه بشكل كلي يمكنك من عدم رؤية أي شيء من حولك سوي هـــذه الصورة التي رسمتها في عقلك والتي تجدها في صورة مرئية أمام عينـــيك وأن يكـــون التأمل في مكان هادئ، وأن تكون الإضاءة طبيعية ومعـــتدلة وألا تكون درجة حرارة الغرفة مرتفعة أو منخفضة بل معتدلة فلابد وأن يكون المكان مريحاً أو الاستماع إلى موسيقي هادئة ثم الجلوس في وضع مريح (وضع القرفصاء) علي أن يكون العمود الفقري في وضع مستقيم ومريح والرأس متعامدة علي الكتفين وكلما كان العمود الفقري في وضع مستقيم كلما تمت عملية التنفس بسهولة أكثر وكلما انتظمت الدورة الدمـــوية ومـــن الممكن إمالة الرأس قليلاً إلي الأمام لإعطائك المزيد من الاســـترخاء مـــع ارتكاز اليدين علي الركبتين ويمكن فتح العين أو غلقها اختـــر الوضع الأكثر راحة لك، ولكن إذا شعرت بالنعاس عند غلق العين عليك بفتحها وأن تتجول بها فيما حولك لبضعة دقائق وعندما تنتبه ويعود إلـــيك الوعـــي أغلقها ليس بشكل كلي فالتنفس مهم وضروري في عملية التأمل ولذا تنفس بعمق وهدوء وبمجرد أن تبدأ في التأمل ستجد أن عملية التـــنفس تـــتم ببطء ومن الأفضل أن تتم عملية التأمل في الصباح أي في بداية اليوم لأن المخ يكون خالياً من أية أفكار كما أن هذا التوقيت يساعد علـــي توليد الطاقة الضرورية للاسترخاء ويمكن ممارسة التأمل مرة أو مـــرتين فـــي اليوم الواحد علي أن تستغرق كل مرة عشرون دقيقة وبعد الانتهاء من التأمل عليك بفتح عينيك وإلقاء نظرة علي الأشياء التي تحيط بـــك أي لابد وأن تتكيف أولاً مع كل شيء من حولك والعودة بنفسك إلي

تذكر مهام الحياة اليومية وإضافة إلى هذا هناك شكل آخر من الاسترخاء وهـــو اليوجا وتنطوي اليوجا على أهمية في أنها تزيد من نشاط موجات ألفـا فـــي المــخ وهذه الزيادة ترتبط بالشعور بالسعادة وتتضمن اليوجا استخدام التأمل والتنفس فهي تساعد على هدوء العقل.

ولقد أثبتت العديد من الدراسات فاعلية التدريب على الاسترخاء العضلي المتصاعد في خفض مستوى القلق والتوتر العصبي والغضب والمخاوف المرضـــية وتتضمن هذه الطريقة الشد والاسترخاء لمجموعة مختلفة من العضلات الجسمية مما يساعد الفرد على تعلم التعرف على التغيرات التي تحدث في توتر العضلات واسترخائها وتستخدم هذه الفنية غالباً مع فنيات وأســـاليب معرفية أخرى تتضمن التخيل الانفعالي وهى فنية مضادة للقلق يمكن استخدامها مع الأطفال والراشدين فالذي يخاف الظلام يمكن تدريبه علـــى تخـــيل قِـــصة بطولية إثناء الظلام بالتدريج حتى يتخلص من ذلك الخـــوف لارتـــباط الظـــلام هنا بالتخيل البطولي، وكذلك يمكن استخدام الاســـترخاء مع أسلوب أحاديث الذات أما عن النظرية النفسية للاسترخاء فهي تهتم بالمعارف والسلوك ويؤكد المدخل المعرفي عن الاسترخاء على أن المشاعر والانفعالات لدى الفرد هي تكون نتيجة للطريقة التي يفكر بها الفرد في الحدث أو الموقف.

ومـــن هـــنا تركـــز فنيات الاسترخاء على النواحي النفسية والتي تضمن الوعـــي بالـــذات والتخيل والتخيلات البصرية الموجهة نحو الهدف ففي التخيل البصري يطلب المرشد من العميل بناء وتكوين مشهد ويتخيل فيه نفـــسه وهـــو يمـــر به وخلال الممارسة والتدريب على المشهد يجب أن يتجنب الفرد كل المثيرات الخارجية ويفكر فقط في الصور العقلية وليس فـــي الكلمـــات وكـــذلك تعتبـــر الموسيقى متغيراً هاماً في التدريب على الاسترخاء فهي تسهم مع الاسترخاء على خفض القلق وزيادة الاسترخاء

وذلك لما للموسيقى من أثر فعال على الوجدان وهناك ثلاثة عوامل مهمة جـدا يجب ذكرها والتركيز عليها، وهي تحدد مدى الاستفادة من تمارين الاسـترخاء وهـي الدافعية بمعنى أن توجد لدى الإنسان دافعيه للحصول علـى الاسـترخاء وتعلم وسائل الاسترخاء وأن يفهم الفرد الأسباب التي دفعـته للقـيام بهذه التمارين وما هي الفائدة منها والفلسفة من القيام بهذه التمارين والالتزام وأن يلتزم الفرد بالاستمرار بممارسة التمارين،وأن يتم تحديـد فتـرة زمنية يومية يقوم من خلالها بهذه التمارين وتكون عملية ممارسـة الـتمارين منـتظمة ومـستمرة وتـتعدد طرق التدريب على الاسترخاء وهى استرخاء التنفس العميق والاسترخاء العضلي والاسترخاء الذهني.

ثالثاً: اسلوب توكيد الذات: Self-Assertiveness:

يـستخدم هذا الأسلوب بشكل خاص مع أولئك الذين لا يستطيعون التعبير عن مشاعر الحب والغضب والإعجاب والذين يكونون مؤدبين إلى درجة أن الآخـرين يقومـون باسـتغلالهم ويجدون صعوبة في الإجابة بالنفي ويتنازلون عن حقوقهم، فالتدريب على التوكيدية أحد الفنيات الرئيسية في تعـديل السلوك وتعنى القدرة على قول (لا) والقدرة على رفض الطلبات غير المعقولة والقدرة على التعبير عن المشاعر الموجبة والسالبة والقدرة على بدء واستمرار وإنهاء المحادثات فهي باختصار تتضمن القدرة على التعبيـر عـن الأفكـار والآراء وعدم الموافقة على الآراء الأخرى التي تتعارض مع الآراء الشخصية للفرد والقدرة على بدء واستمرار التفاعلات الاجتماعـية والقدرة على اتخاذ القرارات في مواقف الصراع ، وبالتالي فإن عجز الشخص في التعبير عن مشاعره والدفاع عن حقوقه يؤدى إلى نتائج نفسية واجتماعية سلبية فمن خلال التوكيدية يستطيع الفرد أن يدافع عن حقوقه المشروعة بطريقة لا يعتدى فيها على حقوق الآخرين ، وعلى

هذا يختلف الشخص التوكيدى عن الشخص اللاتوكيدى ، فالشخص غير التوكـيدى هـو الشخص الذي لا يستطيع أن يعبر عن أفكاره ومشاعره ويتـرك حقوقه ولا يطالب بها ويسعى إلى إرضاء الآخرين على حساب ذاتـه ولا يـستطيع أن يرد على الإهانات والانتقادات التي توجه له من الآخـرين ويشعر بالخجل أثناء حديثه معهم ، بينما الشخص التوكيدى هو الذي يكون لديه القدرة على المبادأة والاستمرار في التفاعلات الاجتماعية وأيـضاً لديه القدرة على تنظيم وفهم انفعالاته والتعبير عنها ، وكذلك فهم انفعالات الآخرين من خلال تواصله اللفظى أو غير اللفظى والذي يتمثل في الإيماءات وقراءة تعبيرات الوجه واتصال العين وغيرها من المكونات غيـر اللفظية الأخرى ويستطيع اتخاذ القرارات وبناء علاقات بينشخصية وثـيقة مـع الآخـرين وحماية ذاته من أن يكون ضحية وأن يستغل عن طـريق الآخرين، وجملة القول أن التوكيدية هي حسن التعبير عن الذات بما لدى الفرد من أفكار وآراء وانفعالات بطريقة توافقية وإيجابية.

ويعتبر "وولبى" هو أول من اقترح مفهوم التوكيدية Assertiveness بدلاً من مفهوم الاستثارة Excitiation نظراً لأن مفهوم التوكيدية أكثر تحديـداً، ويبدو أن مفهوم توكيد الذات كان مقصوراً على قدرة الفرد على التعبير عن المعارضة بالغضب والاستياء والامتعاض تجاه شخص آخر، أو موقـف من مواقف العلاقات الاجتماعية، إلا أن هذا المفهوم قد اتسع فـيما بعـد ليشمل كل التعبيرات المقبولة اجتماعياً للإفصاح عن الحقوق والمشاعر الشخصية، كرفض الطلبات غير المعقولة، والتعبير عن الضيق والـسخط والاشـمئزاز، والتعبيـر الصادق عن الاستحسان والإعجاب والتقدير والاحترام والتعبير عن البهجة، وتعد هذه أمثلة للسلوك التوكيدى.

وقـبل الحديث عن التدريب التوكيدى كأحد فنيات تعديل السلوك يبدو من المناسب في هذا الجزء أن نبدأ بتعريف السلوك التوكيدى بهدف

التعــرف على طبيعته وتوضيح الاختلافات بينه وبين السلوكيات الأخرى اللاتوكيدية والعدوانية، مما يساعد ذلك على إبراز وفهم ملامح وخصائص كــل مــن الشخص التوكيدى وكذلك الشخص غير التوكيدى (السلبى أو الإذعانـــى) والشخص العدوانى وأيضاً ويتضمن هذا الجزء أيضاً عرضاً لأبعاد السلوك التوكيدى ومكوناته وخصائصه وأهميته.

لقـد كانــت التعــريفات المبكرة عن السلوك التوكيدى غامضة وعامـــة، ففى عام (١٩٥٨) نظر وولبى إلى السلوك التوكيدى على أنه السلوك العدوانى ،ثم سرعان ما قدم تعريفاً جديداً له عام (١٩٧٣) وألغى العدوانية منه حيث أصبح السلوك التوكيدى لا يشير إلى السلوك العدوانى بدرجـــة أو بأخــرى بــل يتضمن التعبير الخارجي عن المشاعر الودية والعاطفية دون الشعور بالقلق أي يتضمن التعبير المناسب عن أي انفعال مـــا عـــدا القلق نحو الآخرين وتشمل هذه الانفعالات التعبير عن مشاعر الصداقة والاعجاب والمشاعر التى لا تؤذى الآخرين.

ويـشير لازاروس Lazarus (١٩٦٦) إلى أن السلوك التوكيدى يــتكون من أربعة استجابات هى : القدرة على قول لا، والقدرة على فعل الطلـــبات أو تنفــيذ أعمـــال محددة ، والقدرة على التعبير من المشاعر الموجــبة والـــسالبة، والقـــدرة علـــى بدء واستمرار وإنهاء المحادثات، وباختـــصار أن السلوك التوكيدى يتضمن القدرة على التعبير عن الذات Self-Expression والقدرة على التعبير عن الآراء وعدم الموافقة على الآراء التـــي تـــتعارض مـــع الآراء الشخــصية للفرد، والقدرة على بدء واســـتمرار الـــتفاعلات الاجتماعية، والقدرة على تعظيم الذات أكثر من استجابات إنكار الذات واتخاذ القرارات فى مواقف الصراع وبالتالي فإن عجز الشخص فى التعبير عن مشاعره والدفاع عن حقوقه يؤدى إلى نتائج سلبية نفسية واجتماعية.

وتميز جاكبوسكى Jakubowski, (١٩٧٣) بين السلوك التوكيدى والسلوكيات الأخرى اللاتوكيدية والعدوانية، فتعرف السلوك التوكيدى بأنه نمـط مـن الـسلوك البينشخصى الذى من خلاله يدافع الفرد عن حقوقه المشروعة بالطريقة التى لا يعتدى فيها على حقوق الآخرين، كما يستطيع التعبيـر الـصريح والمباشـر والملائم عن مشاعره ومعتقداته وآرائه، وبالتالي يتناول تقدير الشخص الآخر لا الإذعان نحوه فى حين أن السلوك اللاتوكيدى Non assertiveness هو نمط من السلوك البينشخصى الذى مـن خلاله تكون حقوق الفرد قد اعتدى عليها عن طريق الآخرين، وهذا يحدث بطريقتين :

أولاً : يفـشل الفرد فى توكيد ذاته عندما الشخص الآخر عن قصد وعمد يحاول أن يجور على حقوقه.

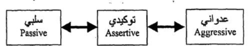
ثانياً : أن الشخص الآخر لا يرغب فى أن يعتدى على حقوق الفرد ولكن فشله وعجزه فى التعبير عن حاجاته ومشاعره يؤدى إلى الاعتداء المقصود، فعلى سبيل المثال عندما يقوم صديق بزيارة غير متوقعة لتـناول القهوة معك دون موعد محدد وقد كنت مشغولاً بشدة فإن فشل الفرد وعجزه فى توكيد ذاته فى هذا الموقف يؤدى إلى تدنيس حقوقه الشخصية، وأن الشخص اللاتوكيدى تتكف استجاباته التلقائية والصريحة، وهو إلى حد ما يشعر بالقلق وبالغضب أحياناً كنتيجة لـسلوكه، وأن معظم السلوكيات اللاتوكيدية تكون نوعية وموقفية، بمعنـى أن هـذه الـسلوكيات تظهر بشكل مميز فقط فى مواقف محـددة، ويـسميها ألبرتـى وايمونـز Alberti & Emmons اللاتوكـيدية الموقفية وعلى الرغم من أن معظم الناس تكون لديهم بعـض اللاتوكـيدية الموقفية، فبعضهم يكونون غير قادرين على توكـيد أنفـسهم فى جميع المواقف أو معظمها تقريباً بصفة عامة،

وأن الشخص اللاتوكيدى يكون بصفة عامة غير قادر على أن يفعل أى شئ، ومن ثم يشعر بالقلق والانزعاج ويكون لديه شعور عميق بالنقص وكف شديد، ونقص فى الاستجابة الانفعالية الملائمة.

أمـــا الـــسلوك العدوانـــى فهـــو نمط من السلوك من خلاله يدافع الـــشخص عـــن حقوقه الشخصية بالطريقة التى يعتدى فيها على حقوق الآخرين، فالهدف من السلوك العدوانى هو التحقير والإهانة والإيذاء وهو يمـــثل هجوم على الشخص الآخر أكثر مما هو على سلوك الشخص وهو رد فعل عدائى ناتج عن غضب مكبوت لدى الشخص العدوانى .

ويعـــرف ألبرتـــى وايمونـــز Alberti & Emmons الـــسلوك التوكـــيدى بأنه السلوك الذى يتجنب كل من الطرفين فهو لا توكيدى الذى عـــرفه بأنـــه إنكـــار للذات، وسلبى وغير ملائم، ولا هو عدوانى يؤذى الآخـــرين، ويـــؤدى إلى هزيمة الذات، بل هو وسط بين اللاتوكيدية من ناحية والعدوانية من ناحية أخرى.

وينكـــر ألبرتـــى وايمونز كل الأساليب العدوانية المباشرة وغير المباشـــرة فيعرف السلوك العدوانى بأنه السلوك الذى يستهدف إنكار وذل واحـــتقار الآخرين، وأعتبر ألبرتى "أنا غضبان" استجابة توكيدية فى حين أن التـــنهـــد أو البكاء Sob اعتبرها استجابة عدوانية وبناء على ما سبق يتضح أن السلوك التوكيدى هو وسط بين اللاتوكيدية أو السلبية من ناحية والعدوانية من ناحية أخرى .



ومـــن خـــلال مـــا ســـبق يتضح أن الشخص غير التوكيدى هو الشخص الذى لا يستطيع أن يعبر عن أفكاره ومشاعره ويترك حقوقه و لا

يطالب بها الشخص الآخر فهو يرضى الآخرين على حساب ذاته وهو لا يستطيع أن يرد على إهانة وجهت له ويشعر بالخجل أثناء حديثه أمام الأفراد الآخرين وخاصة أفراد من الجنس الآخر.

أما الشخص العدواني فهو على النقيض من ذلك فهو يدافع عن حقوقه ويشبع حاجاته ورغباته على حساب الآخرين بصرف النظر عما يصيب الآخرين من أذى، فهو يرضى ذاته على حساب الآخرين، ومن السهل عليه أن يسخر الآخرين ويستغلهم لحساب مصلحته.

أما الشخص التوكيدي فهو يعبر عن آرائه، ويدافع عن حقوقه بطريقة إيجابية لا تجعله يضيع حقوقه أو يتعدى على حقوق الآخرين، ولديه القدرة على المبادأة والاستمرار في التفاعلات الاجتماعية، وأيضاً لديه القدرة على تنظيم وفهم انفعالاته والتعبير عنها وكذلك فهم انفعالات الآخرين من خلال تواصله اللفظي وغير اللفظي الذي يتمثل في الإيماءات وقراءة تعبيرات الوجه واتصال العين وغيرها من المكونات غير اللفظية للسلوك التوكيدي.

وعلى هذا فالتوكيدية تتضمن حسن التعبير عن الذات بما لدى الفرد من أفكار وآراء وانفعالات بطريقة متوافقة ومتزنة وإيجابية عبر المواقف الاجتماعية، فهي تشير إلى القدرة على التعبير عن المشاعر والانفعالات بالصورة التي يتطلبها الموقف دون إنكار لمشاعر الآخرين وانفعالاتهم.

ويؤكد على هذه المعاني أيضاً كوتلر Cotler (١٩٧٦) حيث ذهب إلى أن الفرد الذي يكون توكيدياً يمكنه التعبير بطريقة لفظية وغير لفظية عن كل من المشاعر الموجبة والسالبة، والانفعالات والأفكار بشكل واسع، ويستطيع اتخاذ القرارات والاختيارات الحرة في الحياة، ويستطيع

بناء علاقات بينشخصية وثيقة بطريقة مريحة، وحماية ذاته من أن يكون فريسة وأن يستغل عن طريق الآخرين، ويستطيع بنجاح إشباع حاجاته البينشخصية وكل ذلك يتم دون أن يعانى من القلق أو الشعور بالذنب ودون الاعتداء على حقوق وكرامة الآخرين.

وأشار إلى أن السلوك التوكيدى يقع على متصل يوجد الفرد اللاتوكيدى على الطرف الأول من المتصل بينما يوجد الشخص العدوانى على الطرف الآخر، وبسبب مستويات القلق المرتفعة والشعور والذنب أو نقص المهارات الاجتماعية ينزع الفرد اللاتوكيدى إلى قمع انفعالاته ونتيجة لذلك يعانى هذا الفرد صعوبة فى أن يكون قادراً على إشباع بعض حاجاته والتفاعل مع الناس الآخرين بشكل مريح، وكذلك صعوبة فى الحديث وفى المناقشة والتعبير عن مشاعره تجاه الآخرين ، كما يصعب عليه عودة بعض البضائع إلى المتجر أو تقبل المدح من شخص ما آخر دون أن يحط من قدره، وبالإضافة إلى ذلك فإن هؤلاء الأفراد اللاتوكيديين يكونون غالباً ضحية للآخرين وهذا يعنى أنهم لا يستطيعون قول لا، أو رفض الطلبات غير المعقولة مثل رفض طلب صديق يريد أن يستعير شيئاً ذو قيمة عالية أو قول لا للبائع المندفع وهم أيضاً غير قادرين على حماية أنفسهم لفظياً عندما شخص ما ينتقدهم دون حق، وهم غالباً يكونون مكتئبين ولديهم مفهوم ذات منخفض، ويرون أنفسهم كأشخاص تعيش تحت رحمة العالم المحيط بهم.

وعلى الطرف الآخر من المتصل يوجد الفرد العدوانى الذى يمكنه إشباع معظم حاجاته ولكن ذلك يكون على حساب كرامة شخص ما آخر وتقدير الذات، وهذا الشخص العدوانى يكون لديه مستوى القلق مرتفعاً ولديه نقص فى المهارات الاجتماعية، كما أنه يستطيع لفظياً أن يفجر استفزاز الآخرين وأيضاً يكون ميالاً إلى العدوان الجسمي عند

الغضب، ويمكنه أن يعتدى على الآخرين لفظياً عن طريق إطلاق اسم أو شئ فاحش عليهم عندما لم تشبع حاجاته، فعلى سبيل المثال في المطعم يصيح الشخص العدوانى فى خادم المائدة عندما لا يقدم إليه طعاماً يحبه ، فى حين أن الشخص اللاتوكيدى (السلبى أو الإذعانى) من المرجح أن يأكل الطعام ولا يقول شيئاً يذكر، ويسيطر الشخص العدوانى على كل المحادثات الاجتماعية دون أن يترك الآخرين يتحدثون، ويستمر فى هجوم وانتقاد الناس حتى بعد هروبهم من الموقف، فى حين أن الشخص اللاتوكيدى يكون دائماً ضحية للآخرين، ومن ثم يميل إلى تجنب الناس الآخرين والانسحاب من المواقف الاجتماعية، أما الشخص العدوانى غالباً ما يكون مُتجنباً عن طريق الآخرين فى بيئته.

ويذكر راثيوس Rathus (١٩٧٥) فى سياق وصف طبيعة السلوك التوكيدى والتمييز بينه وبين السلوكيات اللاتوكيدية والعدوانية، أن التوكيدية لم تكن مرادفة للعدوانية، وأن توكيد الذات لا يقتضى مواجهات مستمرة، وأن التوكيدية بالأحرى هى التعبير عن الذات بطريقة بناءة منتجة وموجبة، ، وأيضاً تتضمن الابتسامة نحو الآخرين والمشاركة فى الحديث، وأن السلوك التوكيدى يمكن استخدامه كاستجابة مضادة لسلوك القلق.

وحيثما أن الفرد غير التوكيدى يمكنه تجنب اتصال العين المباشر بسبب تقدير الذات المنخفض لديه، فإن الفرد التوكيدى يسعى إلى اتصال العين بشكل مباشر فهو مثلاً لا يتجنب النظرات المحدقة من الآخرين ولا يوجد فى ذلك ضرورة، وعلى الرغم أيضاً من أن الفرد اللاتوكيدى يتحاشى التعثر حتى لا يصطدم بخادم المائدة فى المطعم مثلاً فإن الشخص التوكيدى يذكر الأخطاء بطريقة مختصرة ودون فعل ضوضاء،كما أنه لم يكن منسحباً ولا مستبداً أو متغطرساً وعلاقاته تكون

مع الناس الآخرين فى المناسبات الاجتماعية والحفلات بطريقة تلقائية ولا يجــد ضرورة ليتقهقر إلى الأركان، وعندما يشعر أن شخصاً ما يستغله يقــول ما ينبغى أن يكون لأنصاف مظالمه مدافعاً عن حقوقه الشخصية، فهــو لا ينتهــز الفرصة فى أن يعبر عن العداء بلا مبرر، ولكن إذا وجد نفــسه فــى موقف لا يكون الإنصاف فيه ممكناً يكون قادراً على تعطيل الفرصة للإنصاف.

كما أنه يستطيع أن يقول لا عندما يكون توافقاً إلى رفض طلب ما وذلــك لأن هذا الطلب يبدو غير معقول أو غير ملائم، كما أن الشخص التوكيدى يقدر المواجهات الاجتماعية ويحدد الاستجابة الملائمة من ناحية، ومــن ناحية أخرى فهو لا يعتدى على الآخرين اعتباطاً، ولا يكون الفرد التوكيدى مذعناً ولا عدائياً يميل إلى القتال والهجوم. ولا يتح للآخرين أن يستغلوه ولا ينسحب من التفاعلات الاجتماعية ولا يكون فى حاجة إلى أن يكون شخصاً فظاً ومتغطرساً.

ويعرف شيلتون Shelton (١٩٧٧) التدريب التوكيدى بأنه إجراء يتألف من العديد من فنيات تعديل السلوك ويستهدف مساعدة الأفراد على حماية أنفسهم وحقوقهم دون أية إساءة إلى حقوق الآخرين، فهو طريقة إرشادية مفضلة للأفراد الذين يكون لديهم صعوبة فى التعبير المناسب عن انفعالاتهم المختلفة، والأفراد الذين لديهم نقص فى الثقة بالنفس وبتعبير أخر أن التدريب التوكيدى يستعمل بشكل مفيد مع الأفراد الذين لا يستطيعون التعبير عن انفعالاتهم والذين يكونون لديهم صعوبة فى قول لا والذين يتيحون للآخرين أن يستغلونهم.

ومما لاشك فيه أن عدم قدرة الفرد على أن يسلك بطريقة توكيدية تكون بسبب غياب المهارات الاجتماعية لديه، فالفرد اللاتوكيدى يكون غير قادر على التعبير عن مشاعره الانفعالية الحقيقية ويفشل فى رفض

الطلبات غير المعقولة ولا يدافع عن حقوقه المشروعة وغالباً ما يستغل عن طريق الآخرين، ويتضمن التدريب التوكيدى توليفة من الفنيات التالية وهى الإرشاد المصغر، الواجبات المنزلية، التغذية الرجعية عن طريق شرائط الفيديو، والبروفة السلوكية والتدريب على طريقة الدروس الخصوصية والحث، والتشكيل بالأنموذج والإرشاد بالقراءة فالهدف الرئيسي من التدريب التوكيدى هو خفض القلق الاجتماعي وزيادة المهارات الاجتماعية لدى الفرد.

ومن خلال ما تقدم نستطيع القول بوجه عام أن الشخص المؤكد لذاته هو الشخص الذى يستطيع التعبير عن مشاعره بحرية والدفاع عن حقوقه الشخصية عند الاحتكاك بالآخرين بطريقة تخلو من أى إهانة أو تحقيراً لهم.

ومن هنا تبرز فائدة التوكيدية للفرد فيما يلى :

١- نمو مهارات التواصل وتزيد من التفاعل الاجتماعي والعلاقات الاجتماعية للفرد.
٢-تتيح للفرد الشعور بالثقة بالنفس وتحسن من مفهوم الفرد عن ذاته.
٣- تزيد من تقديره لذاته وتساعده على تجنب كثيراً من جوانب الإحباط.
٤- تساعد الفرد فى الحصول على تقدير الآخرين له.
٥- تحسن من قدرة الفرد على اتخاذ القرارات المهمة بكفاءة عالية.
٦- خفض القلق والخوف الذى يستثار فى المواقف الاجتماعية.
٧- القدرة على مواجهة الضغوط الاجتماعية من الآخرين.
٨- حرية التعبير الانفعالي مما يعنى أن يكون الفرد صريحاً ومباشراً فى التعبير عن مشاعره وحاجاته وآراءه، وأن يكون صريحاً عندما يمتدح شخص ما أو يتلقى تعليقاً من الآخرين وعندما يتواصل مع الآخرين

يكون مستخدماً التواصل بشكلة اللفظي وغير اللفظي والذي يتمثل فى أن تكون نبرات الصوت وتعبيرات الوجه وإيماءات وحركة العين لديه ملائمة لما يقوله.

وعلى هذا فإن التوكيدية تتضمن مهارات لفظية تتمثل فى التعبير عن الأفكار والآراء والدفاع عن الحقوق الشخصية للفرد ورفض الطلبات غيــر المعقــولة أو القدرة على قول لا، وهى أيضاً تشمل مهارات غير لفظــية تتضمن أن تكون الطريقة التى ينظر بها الفرد لمن يتحدث معهم مناسبة، وكذلك الاعتدال فى الوقوف أو الجلوس أثناء الحديث مع الآخرين والانــسجام بين تعبيرات الوجه وإيماءات الجسم من جهة والرسالة التى يريد الشخص التوكيدى إيصالها للآخرين من جهة أخرى وأضف إلى ذلك أن تكون نغمة الصوت مناسبة فلا يكون صوت الفرد مرتفعاً أو منخفضاً فــي الموقف الاجتماعي ،فلا شك أن لغة الجسم تساعد الفرد فى التعبير عــن صــدق مشاعره ووضوحها وإقناع الآخرين، ومن ثم فإن السلوك التوكيدى لا يكمن فى موضوع ما يقوله الفرد بل فى كيفية ما يقوله.

وتعرف لورر و مورى Lorr & More (١٩٨١) التوكيدية بأنها مهارة الفرد فى التفاعل مع الآخرين وتكوين علاقات جيدة والقدرة على المبادأة وبدء واستمرار وإنهاء التفاعلات الاجتماعية والتعبير عن المشاعر والثقة بالــذات والدفاع عن الحقوق وتوجيه الآخرين ومن جملة ما تقدم نخلص إلــى أن التوكــيدية هى حرية التعبير عن الانفعالات والأفكار والمشاعر والــدفاع عــن الحقوق المشروعة بطريقة ملائمة ومباشرة وعليه يكون الشخص التوكيدى هو الذى يحترم نفسه ويحترم الآخرين ويعمل على حل مشاكله بطريقة إيجابية ملائمة.

وتخــتلف التوكــيدية عن العدوانية فالأخيرة تتضمن التعبير عن الأفكـــار والمشاعر والآراء بطريقة غير ملائمة ومن خلال الاعتداء على

حقوق الآخرين وهى إما أن تكون عدوانية إيجابية أو نشطة وأما أن تكون عدوانـــية سلبية وهى تنقل انطباعاً عن عدم الاحترام فالشخص العدوانى يستطيع الوصول إلى إشباع حاجاته ومطالبه على حساب الآخرين.

كمـــا تخـــتلف التوكيدية عن السلبية أو اللاتوكيدية فالسلوك غير التوكيدى هو سلوك سلبى وغير مباشر وعليه فالشخص غير التوكيدى أو الـــسلبي يتـــيح للآخـــرين أن يعتدوا على حقوقه ويظهر نقص فى تقدير وإشباع حاجاته النفسية الشخصية وبالتالي يعانى من شعور بالنقص لديه.

ومن هذا المنطلق يمكن القول أن السلوك التوكيدى يتضمن التعبير عن الأفكار والمشاعر للفرد دون أن يكون ذلك على حساب الآخرين وأن السلوك التوكيدى لا يكون مهتماً بما يقوله الفرد بل بالكيفية التى يقول بها، وأن الـــسلوك التوكـــيدى ينبغى أن يكون مصحوباً بتعبيرات لفظية وغير لفظـــية أو لغة الجسد والتي تجعل رسالة الفرد تكون أكثر وضوحاً، ولغة الجـــسد هـــذه تتـــضمن اتـــصال العين، وضع الجسم والتحدث بوضوح واستخدام تعبيرات الوجه الملائمة، والإيماءات المناسبة أيضاً لتدعم وتؤكد ما يقوله الفرد فالأفراد غير التوكيديين يتجنبون النظر للآخرين ويتحدثون بصوت منخفض.

فالتوكـــيدية مـــا هى إلا مهارات سلوكية لفظية وغير لفظية وهى موقفية ومـــتعلمة تتـــضمن تعبيـــر الفرد عن مشاعره الإيجابية والسلبية بصورة ملائمـــة، ورفض أي مطالب يمارسها الآخرون على الفرد لإجباره على إتـــيان ما لا يرغبه، والمبادرة ببدء المحادثات والاستمرار فيها وإنهائها، والـــدفاع عن الحقوق ضد من يحاول انتهاكها شريطة عدم انتهاك حقوق الآخـــرين ولا تتم عملية تعلم المهارات التوكيدية بطريقة عشوائية بل تتم ضـــمن مجموعة من الخطوات المترابطة فكل خطوة هى امتداد للخطوة التـــى تليها، ولقد صاغ وولبى فنية التحصين التدريجى فى عدة خطوات محـــددة، إلا أنـــه لـــم يـــضع خطوات محددة فى كيفية إجراء التدريب التوكيدى.

ويتضمن إجراء التدريب التوكيدى عدة خطوات على النحو التالي:

الخطوة الأولى: وهى تحديد الحاجة إلى التدريب التوكيدى، وتعد هذه الخطوة تقيمية، إذ أنها تتضمن عادة استخدام مقاييس التقرير الذاتى للتوكيدية، وذلك لتحديد مدى القصور أو النقص فى مستوى التوكيدية، إذ أن العديد من هذه الاختبارات (اختبارات الورقة والقلم للتوكيدية) تعطى مؤشراً بالغ الدقة عن مجال المشكلة التي يعانى منها الفرد والمواقف التي من خلالها يسلك الفرد بطريقة غير توكيدية أو سلبية.

الخطوة الثانية: وفى هذه المرحلة عقب تحديد الحاجة إلى التدريب التوكيدى، يقدم المعالج المعلومات والأسباب المنطقية عن التدريب التوكيدى للعميل، مع توضيح الاختلافات بين السلوك التوكيدي وغيره من السلوكيات الأخرى (اللاتوكيدية والسلوك العدوانى)، ومناقشة الأهداف، مع تفسير وشرح فنيات التدريب التوكيدى للعميل، وتوضيح أن هذه الفنيات مثل "البروفة السلوكية ، ولعب الدور، والواجبات المنزلية وغيرها" تستخدم لكى تساعد الفرد على تحقيق أهدافه النوعية وزيادة مهاراته التوكيدية، كما تستهدف أن يبقى مستوى القلق منخفضاً لدى الفرد.

ومن هنا تعتبر هذه الخطوة تربوية أو تعليمية، حيث أنه فى هذه الخطوة يخبر المعالج العميل بأن الاستجابات اللاتوكيدية هى بمثابة هزيمة للذات أو تدمير لها، وأن التوكيدية سوف تزيد من الثقة بالنفس لدى الفرد، وسوف تؤدى بصفة عامة إلى حياة سعيدة؛ كما يؤكد أيضاً على أن السلوك التوكيدى يتيح للعميل الفرصة فى أن يصبح أكثر فاعلية فى المواقف البينشخصية، فضلاً عن أنها تتيح للشخص أن يفصح عن أفكاره ومشاعره فى مواقف الحياة، ومن ثم تكون سبباً فى شعوره بالتحسن فى الذات والرضا عنها والتقدير الإيجابي من الآخرين.

الخطوة الثالثة: وتتضمن التدريب على المهارات التوكيدية، وهذه المرحلة تجسد إلى حد بعيد التعليمات المباشرة، والتدريب على السلوكيات التوكيدية فى مواقف لعب الدور، التي يحددها العميل كمواقف واقعية وتمثل إشكالية له ، بمعنى أنه بعد تحديد المواقف التى من خلالها يسلك الفرد بطريقة غير توافقية أما سلبية أو لا توكيدية، ويكون لديه صعوبة فى أن يكون توكيدياً خلالها، حينئذ يتم التدريب على المهارات التوكيدية، وذلك من خلال لعب الدور، حيث يقوم المعالج بنمذجة الموقف ثم يطلب من الفرد أن يقلد الاستجابة النمذجة (أي التى سبق لها عملية التشكيل بالأنموذج من خلال المعالج) وحينما ينمذج الفرد هذا السلوك التوكيدى، يعزز المعالج الاستجابات التى قام بها بشكل صحيح، وفى أثناء لعب الدور يقوم المعالج بملاحظة علامات القلق التى تظهر لدى العميل عند أداء السلوك التوكيدى فى الموقف، كما يحدد المعالج أيضاً مجالات وجوانب الأداء التى تحتاج إلى أن تتحسن، ويقدم الاقتراحات التى سوف تساعد الفرد على أن يؤدى السلوك التوكيدى بطريقة ملائمة كما تتضمن هذه الخطوة التدريب على المهارات التوكيدية من خلال التشكيل بالأنموذج، حيث يلاحظ العميل بيان حي عن السلوك التوكيدى عن طريق المعالج أو عن طريق مشاركين آخرين أو من خلال نماذج مسجلة على شرائط فيديو أو كاسيت وتتضمن هذه الخطوة أيضاً التدريب على السلوكيات التوكيدية عن طريق البروفة السلوكية، حيث يمارس العميل السلوكيات التوكيدية ويتدرب عليها مع المعالج أو مع المشاركين الآخرين، مع تقديم التغذية الرجعية من المعالج أو من المشاركين الآخرين فيما يتعلق بالمكونات اللفظية وغير اللفظية النوعية للاستجابة التوكيدية هذا بالإضافة إلى استخدام التدريب على طريقة الدروس الخصوصية، والتعزيز الاجتماعي للسلوكيات التوكيدية الملائمة، والواجبات المنزلية

والتي تشير إلى أنه عندما يكون الفرد قادراً على أن يؤدى السلوكيات التوكيدية المرغوبة ، يشجع الفرد على تجريب هذه السلوكيات التوكيدية فى مواقف الحياة الواقعية.

وعلــى الطــرف الآخــر فقــد حدد فريدريك وأرنولد (& Frederick Arnold ١٩٧٥) خطــوات التدريب ألتوكيدي فى عدة خطوات رئيسية وهى:

١- أن يقــوم المعــالج والعميل بتحديد سلسلة المواقف التي من خلالها يشعر العميل بصعوبة في أن يكون توكيدياً بشكل متزايد تدريجياً ، وينبغــي أن توضــع هذه المواقف فى مدرج هرمى مثل بنود مدرج القلق التي تستخدم في التحصين التدريجي، ويجب أن تكون الأحــداث والمواقــف الأكثــر صعوبة والباعثة على القلق التي توصف في قمة مدرج القلق لكي لا تكون لدى العميل مشكلة في أن يكون توكيدياً، و إلا تحدث نتائج سلبية نتيجة لتوكيديته، بمعنى أن تكون المواقف متدرجة فى صعوبتها بحيث يتم تدريب العميل على المواقف الأقل إثارة للقلق حتى تصل إلى أشدها إثارة للقلق فى قمة المدرج الهرمي.

٢- تمثــيل المعالج والعميل كل من المشاهد عن طريق لعب الدور ، ثم يعلــق المعــالج علــى ســلوك العميل ، ويقدم الاقتراحات بشأن التحسينات ويوجهه للأفضل ، وبصفة خاصة فيما يتعلق بتعبيرات الوجه ، والإيماءات، والإشارات، ونبرات الصوت واتصال العين وغيــرها مــن المكــونات غيــر اللفظية، ويحث أيضاً التشكيل بالأنموذج خلال هذه المرحلة ، وتختلف العديد من المواقف التي يتم لعب الدور فيها والتشكيل بالأنموذج لها في كل جلسة ، وهي تقــوم علــى خطــورة لا توكيدية العميل وأيضاً مستوى التحمل

لممارســة السلوك التوكيدي، بمعنى أن المواقف الاجتماعية التى يــتم تدريب العميل فيها على السلوك.بطريقة توكيدية تختلف من جلسة لأخرى.

٣-بعــد الانــتهاء من مرحلة لعب الدور والثقة فيما يؤديه العميل في المواقــف المحددة حينئذ يقرر المعالج والعميل الاستجابات البديلة التــي يقوم بها في هذه المواقف فعلى سبيل المثال يناقش المعالج مــع العميل ما يقوله أو ما يؤديه العميل إذا أعطى استجابة سلبية تجــاه المواقــف الاجتماعية التى يتدرب عليها، أو ما ينبغي أن تكــون عليه الاستجابة من دفء وامبائية أكثر،بدلاً من الاستجابة العدوانــية،وبعد أن يكــون قد تم الاتفاق على هذه البدائل يحدث لعب الدور والتشكيل بالأنموذج مرة أخرى حتى يكون العميل قد فهم تماماً أو أتقن هذه البدائل جيداً .

٤-بعــد أن تكــون الاستجابة التوكيدية قد فهمت تماماً، ووافق المعالج علــى أن العميل أصبح توكيدياً ويسلك بطريقة ملائمة يتم تشجيع العميل على ممارسة التوكيدية في مواقف الحياة الواقعية رغم أن هذا يكون خطوة صعبة القيام بها لدى العديد من العملاء، ويشجع العمــيل على أن يعمل بروفة على السلوك التوكيدي في البيت ، وأن يــدون نوعية المشاعر إيجابية أو سلبية تكون لديه عند أداء الــسلوك التوكيدى، وأيضاً ما نوع المواقف التى تحدث فيها هذه المــشاعر الموجــبة والسالبة، ويجب على العميل أيضاً أن يدون مذكــرات عــن شعوره بعد أداء السلوك وما يعوقه في أن يكون توكيدياً ، كما يود أن يكون ،فالهدف من تدوين هذه المذكرات هو مــساعدة العمــيل على أن يخبر عن أي المشكلات قد تكون لديه ويصعب عليه مواجهتها ويقول.ذلك للمعالج ، وذلك لكي يستطيع التدريب عليها ومنعها من الحدوث مرة ثانية .

٥- وفـي الجلسة التالية يتم فحص ومراقبة أداء العميل الذي كان في الجلـسة الماضـية، فإذا سلك العميل بطريقة ملائمة يتم مكافأته ومدحـه بطريقة مفعمة بالحماس، وتناقش مذكراته وأية مشكلات قد واجهته يتم التدريب عليها، ويتم تشجيع العميل على أن يستمر فـي ممارسـة السلوك التوكيدي في هذه المواقف ، وأن يواصل تـدوين مذكرات عن أدائه . وبعد هذه الخطوات الماضية إذا كان لـدى العميل صعوبة في أن يكون توكيدياً يتعين على المعالج أن يـناقش أسـباب صعوبة العميل في أن يكون توكيدي ، ويحدث إعـادة تـدريب ملائم له حتى يتمكن من أداء المهارات التوكيدية بفاعلية.

وفي برامج تعديل السلوك يتم تدريب الأفراد المشاركين على مجموعة من المواقـف التـي تـستثير القلق والضيق لديهم وتعليمهم كيفية الاستجابة التوكـيدية حـيالها ومثال ذلك عندما ينتقدك شخص بصورة غير عادلة وعـندما ينتقدك أستاذك وكذلك حالة التلميذ الذي يهمس في الفصل وينال توبـيخ المعلـم من بين التلاميذ الذين كانوا يهمسون معه وكذلك شخص يحـاول شراء تذكرة أو يقف في طابور ويندفع أمامه شخص آخر وشاب يشاط غيظاً وغضباً من أن زوجته تتحدث مع زميل برفضه وزوج يغتاظ لأن زوجته تُنكر ما يقدمه لها من خدمات ومساعدة وكذلك أم تسخط على ابنها وتغضب منه لأنه لا يلتزم بقواعد وآداب المائدة وكذلك عندما يدخن شـخص سـيجارة في مكان عام مثل هذه المواقف وغيرها التي تستثير الغـضب لـدى الفـرد يتم تدريبه على مواجهتها والتعامل معها بطريقة توكيدية مع تدريب الفرد على ممارسة الاستجابات اللفظية وغير اللفظية للتوكيدية مثل التدريب على اتصال العين ووضع الجسم وتعبيرات الوجه والتدريب على استخدام الإيماءات.

ويــتم الــتدريب علـــى المهارات التوكيدية من خلال عدة فنيات

- ســلوكية مــثل الــتدريب علـــى الاسترخاء، ولعب الدور، وقلب الدور، والتــشكيل بالأنموذج والتغذية الرجعية وفنيات معرفية مثل التدريب على الحــوار الداخلـــي الايجابي وتغيير المعتقدات غير المنطقية (إعادة البناء المعرفي) للفرد.

وفـــي ثنايا الحديث عن فنيات التدريب التوكيدى تشير بروشاسكا (١٩٨٤) إلـــى أن الــتدريب التوكيدي يشتمل على البروفة السلوكية التي تعمل كتشرط مضاد للقلق ، فمن خلال لعب الدور ينخفض القلق ويصبح العمـــلاء أكثـــر ثقـــة بـــشأن قدراتهم لمواجهة مواقف الحياة ، ثم يعطي المعالجـــين واجبات منزلية متدرجة للعملاء تبدأ بالمواقف التي تكون أقل شدة وأقل باعثاً على القلق .

وتتضمن فنية التدريب التوكيدي أيضاً التعزيز حيث يقدم المعالج المديح والثناء للعميل في حال إتقانه الاستجابات التوكيدية المراد تعلمها وتعزيز كـــل محاولـــة يقوم بها تكون أكثر توكيدية بشكل فعال مستخدماً في ذلك نموذج التقريب المتتابع ، فالمعالج يعزز كل خطوة في أداء العميل ليصبح أكثـــر توكيدية مثل تعزيز الزيادة في اتصال العين ، أو الزيادة في درجة علو الصوت.

ويـــشتمل التدريب التوكيدي أيضاً على التغذية الرجعية بحيث يتم تـــشجيع العملاء على أن يصبحوا أكثر معرفة بالاستجابات اللفظية وغير اللفظـــية للتوكيدية فالبعض من المعالجين يستخدمون شرائط الفيديو التي تتـــيح للعملاء أن يحصلوا على تغذية رجعية بخصوص السلوك التوكيدى الملائـــم، والبعض الآخر منهم يعتمد على التغذية الرجعية من أنفسهم أو مـــن أعضاء المجموعة لزيادة وعي العميل بالتغيرات التي تحتاج إلى أن تكـــون أكثـــر توكيدية ، ويعد التشكيل بالأنموذج فنية أخرى تستخدم في

التدريب التوكيدي ، فمن خلال لعب الدور أو التفاعل المباشر مع العملاء يكون المعالج قادراً على أن يعطي نموذجاً أكثر فاعلية عن التوكيدية حيث يعــرض المرشــد أو المعالج الاستجابات السلوكية الملائمة أمام العميل ويقوم بتقليدها أو بتعريضه لمشاهدة نماذج مصورة تسلك بطريقة توكيدية في المواقف الاجتماعية الصعبة.

ويرى فريدريك وآخر (١٩٧٥) أن التدريب التوكيدي يتكون من ثــلاث فنــيات أساســية هــي لعب الدور والتشكيل بالأنموذج، والمكافأة الاجتماعية مع التدريب على طريقة الدروس الخصوصية ، ويستخدم لعب الــدور لمساعدة العميل في البروفة على ما ينبغي أن يسلكه في الموقف الاجتماعــي مــثل ما ينبغي أن يقوله نحو طلب زوجته ، وما ينبغي أن تكون عليه تعبيرات الوجه ونبرات الصوت وغير ذلك ،ويستخدم التشكيل بالأنمــوذج وقلب الدور لمساعدة العميل على ملاحظته الكيفية التي يسلك بها الشخص الأكثر توكيدية في هذا الموقف.

وفي معظم الحالات يلعب المعالج دور العميل ويلعب العميل دور المعــالج ، كما أن المكافأة الاجتماعية مع التدريب على طريقة الدروس الخصـوصية تكون هامة أيضاً ، فالمعالج ليس فقط يعلق على مدى جودة ما يؤديه العميل ولكن أيضاً يقدم إليه الاقتراحات، ويعطيه العميل التغذية الرجعية المناسبة لسلوكه لتسهيل التحسن في توكيديته.

وعلــى الطرف الآخر يرى (ألكسندر Alexander ١٩٧٦) أن الــتدريب التوكــيدى يتضمن عدة إجراءات لزيادة التوكيدية لدى الأفراد وهى:

١- تعلم اكتساب الاستجابة Response acquisition

٢- إعادة حدوث الاستجابة Response reproduction

٣- تشكيل وتقوية الاستجابة Response shaping

٤- إعادة البناء المعرفي Cognitive restructuring

٥- انتقال أثر الاستجابة Response transfer

ويتـضمن النوع الأول من هذه الإجراءات التشكيل بالأنموذج والتعليمات حيث يقدم المعالج للعميل معلومات عن التمييز بين العدوان وتوكيد الذات فلاشـك أن هناك اختلاف بين السلوك السلبي والعدواني فالسلوك السلبي يشير إلى عجز الفرد عن التعبير عن مشاعره وأفكاره مما يتيح للآخرين انـتهاك حقـوقه بينما السلوك العدواني يرمي إلى إيذاء الآخرين وإلحاق الـضرر بهم أما السلوك التوكيدي فهو حسن التعبير عن الذات وموضحا أن الاسـتجابات التوكـيدية والسلبية والعدوانية عند الفرد هي استجابات مـتعلمة عـن طـريق مـشاهدة الفـرد وتقليده لنماذج يتصرفون بتلك الاستجابات أو عن طريق التعزيز والعقاب.

أما النوع الثاني يسمى باسم البروفة السلوكية أو لعب الدور، أو ممارسة الاسـتجابة وتكون ممارسة الاستجابة هى المصطلح المفضل لأن البروفة الـسلوكية ولعب الدور تعتبر ذات معانى كثيرة وفائضة وتختلف ممارسة الاسـتجابة علـى طـول بعدين هما الصريح والتخيلى وكذلك (المباشرة والمـرتجلة)، فلا شك أن ممارسة الاستجابة الصريحة تكون ذات مميزة فى إثارة العملاء غير المهتمين، وهى تكون أكثر فاعلية لتعميم الاستجابة، وتكـون أكثر فاعلية فى التدريب على السلوكيات التوكيدية غير اللفظية، أمـا ممارسة الاستجابة التخيلية فهى تكون أقل تهديداً للفرد وأكثر مرونة واقتـصاداً، وأكثر فاعلية فى علاج المشكلات المعرفية الأكثر تعقيداً، أما فـى ممارسة الاستجابة المباشرة يشجع الفرد على تقليد سلوك الأنموذج وأن يكون مزوداً بنص مكتوب عن الاستجابة التوكيدية الملائمة للتدريب

علــيها، وفـــى ممارسة الاستجابة المرتجلة يزود الفرد بكثير من قواعد الأداء العـــام ويطلب منه استنباط الاستجابة التوكيدية الملائمة من حصيلة استجاباته الشائعة

أما النوع الثالث من هذه الإجراءات فهو يتضمن التغذية الرجعية عــن طريق شرائط الفيديو أو الكاسيت ، والتدريب على طريقة الدروس الخــصوصية، والتعزيز، فى حين أن النوع الرابع يتضمن إعادة تشكيل البنية المعرفية، ففى التدريب التوكيدى يعطى المعالج معلومات وافية عن أهمــية الــسلوك التوكيدى، وكيف أن السلوك اللاتوكيدى يكون مكتسباً، ولمـــاذا يــستمر السلوك اللاتوكيدى رغم أنه سلوك غير توافقي، وكيف يمكن اكتساب السلوكيات التوكيدية ومحو السلوكيات اللاتوكيدية، من حيث هى سلوكيات مستهجنة ومرفوضة اجتماعياً فى حين أن السلوك التوكيدى هو سلوك سوى، وعلى هذا فالتوكيدية هى إعادة بناء من السلوك غير المرغوب اجتماعــياً إلـــى سلوك مرغوب بدرجة عالية، ولقد استخدم بعض المعالجين مثل (الــيس ١٩٦٢، لازاروس ١٩٧١) الإجــراءات العقلانــية الانفعالية كجزء من الــتدريب التوكيدى لكي يصبح العملاء على وعى بالتلفيظات التخيلية Covert verbalizations والأنمــاط المعــرفية الخاطــئة التى تؤدى إلى السلوك غير التوكيدى.

أما النوع الأخير من الإجراءات فهو يتمثل فى استخدام الواجبات المنــزلية حيث يقوم الفرد بممارسة الاستجابات التوكيدية التى تعلمها فى مواقف الحياة الواقعية والحية.

وجملـــة القـــول أن هـــناك عدة إجراءات يمكن من خلالها زيادة مستوى التوكيدية لدى الأفراد تتمثل فى تعلم اكتساب الاستجابة وهذا يشير إلـــى أن الاســـتجابات التوكيدية متعلمة ومكتسبة من خلال ملاحظة الفرد لــنماذج توكـــيدية فـــى البيئة التى يعيش فيها أي أن الاستجابة التوكيدية

تكتسب من خلال التشكيل بالأنموذج أياً كانت هذه النماذج فعلية أو متخيلة أو نماذج رمزية مسجلة على أشرطة الفيديو والأفلام وشرائط الكاسيت وتعتبر النماذج الفعلية أو الحية أكثر فعالية فى تعلم المهارات التوكيدية وبعد أن يكتسب الفرد المهارات التوكيدية من النموذج يطلب منه إعادتها مرات عديدة حتى يتقنها ويتمرس عليها، وذلك باستخدام فنيات لعب الدور أو البروفة السلوكية، وقد تتم هذه الممارسات إما بصورة فعلية أو متخيلة ويتم ذلك من خلال تجزئة الموقف إلى عناصر فرعية يتم تدريب الفرد عليها، ويقدم له تدعيم أو تعزيز عند كل تحسن وعقب ذلك يطلب منه تنفيذ هذه الاستجابات التوكيدية فى مواقف فعلية فى الحياة، ولم يقف الأمر عند هذا الحد فعندما يستطيع الفرد ممارسة الاستجابات التوكيدية بطريقة صحيحة وإيجابية يتم تدعيمها.

وحيث أن نقص التوكيدية قد يكون راجعاً إلى وجود معتقدات وأفكار غير عقلانية فلابد من تعديل هذه الأفكار اللاعقلانية واستبدالها بأفكار أكثر منطقية وعقلانية مما يؤدى ذلك إلى تعديل سلوك الفرد من كونه غير توكيدى إلى أن يسلك بطريقة توكيدية وهذا يتم من خلال توضيح المرشد للعميل أن أفكاره غير العقلانية وأحاديث الذات الداخلية السلبية لديه هى السبب فى كف ظهور السلوك التوكيدى لديه ومن ثم فلابد من دحض تلك المعتقدات وإحلال معتقدات منطقية بدلاً منها وتبنى مدركات واقعية للآثار الإيجابية للتوكيدية على نحو يرفع من مستوى توكيدية الفرد وحتى أن يكون التدريب على المهارات التوكيدية فعال وذو فائدة عملية لابد أن ينتقل ممارسة الاستجابة التوكيدية إلى مواقف الحياة الفعلية ومن ثم فلابد من انتقال أثر التدريب على الاستجابة التوكيدية إلى الواقع الحي الذى يعيشه الفرد، وحتى يتأكد المرشد من حدوث تلك العملية يكلف المرشد الفرد بواجبات منزلية من قبيل أن يؤكد ذاته فى مواقف معينة.

ومما لاشك فيه أن القدرة على التعبير عن المشاعر والأفكار والقدرة على رفض الطلبات غير المعقولة والقدرة على مناقشة الرؤساء وإبداء الرأي والقدرة على التفاعل الاجتماعي مع الآخرين كلها تمثل مهارات توكيدية يمكن تعليمها للأفراد حيث تكون لديهم القدرة على التصرف والسلوك بطريقة توكيدية يحترم فيها الفرد ذاته ويحترم الآخرين ويتعلم كيفية التعبير ونقل مشاعره نحو الآخرين بأمانة ولا يسلك بطريقة عدوانية ولذا تنطوي. فوائد توكيد الذات على التخلص من المشاعر السلبية المكبوتة وانخفاض في مستوى القلق ويولد الشعور بالراحة النفسية ويحافظ الشخص من خلالها على حقوقه ومصالحه ويحقق أهدافه وتعزز الثقة بالنفس وتساعد الفرد على تكوين علاقات اجتماعية ناجحة وفعالة مع الآخرين وتتبدى أعراض وعلامات ضعف توكيد الذات في صور شتى منها مجاملة الآخرين ومسايرتهم والاستجابة لرغباتهم وسعي الشخص لإرضائهم ولو على حساب نفسه ووقته وماله وسمعته وهذا يتضح من خلال عدة جوانب وهي الإكثار من الموافقة الظاهرية:مثل نعم، حاضر، وضعف القدرة على الرفض المناسب في الوقت المناسب وتقديم مشاعر الآخرين على مشاعره وحقوقه وكثرة الأعتذار للآخرين عن أمور لا تدعو للاعتذار وضعف القدرة على التعبير عن المشاعر والرغبات والانفعالات و ضعف القدرة على إظهار وجهة نظر تخالف أراء الآخرين ورغباتهم وضعف الحزم في اتخاذ القرارات والمضي فيها وتحمل تبعاتها و ضعف التواصل البصري بدرجة كبيرة وتختلف نتائج ضعف توكيد الذات من شخص لأخر باختلاف الظروف، ولكن كثيرا ما يصاب هؤلاء بالاكتئاب والقلق والمخاوف الاجتماعية، إضافة إلى المضاعفات الاجتماعية والوظيفية والتعليمية.

وفـــي ضـــوء مـــا تقدم فإن التدريب على اكتساب وتعلم مهارات التوكيدية يساعد الفرد على حل مشاكله بطريقة إيجابية وملائمة ويزيد من الثقة بالنفس ويحسن من مفهوم الذات لديه ويساعده على تجنب كثير من جـــوانب الإحـــباط ويعمـــل على خفض القلق والخوف الذي يستثار في المواقف الاجتماعية ويساعد الفرد على تحقيق أكبر قدر ممكن من الفاعلية والنجاح في علاقاته الاجتماعية بالآخرين ، وذلك لأن زيادة الثقة بالنفس والتعبير عن المشاعر والانفعالات تخفف من الاستجابات الانفعالية الناتجة عـــن الـــضغوط وأن الأفراد الذين يكون لديهم نقص في الثقة بالنفس في المواقـــف الاجتماعية يفتقرون إلى المهارات التوكيدية ، ومن ثم يكونون عاجـــزين عـــن مواجهة المواقف الصعبة والضاغطة، فالتوكيدية تساعد الفـــرد علـــى أن يكون شجاعاً وجريئاً وواثقاً من نفسه ولديه القدرة على مـــواجهة المواقف دون خوف أو قلق ودون خجل، والأفراد الذين يكون لـــديهم مـــستوى مـــنخفض مـــن التوكيدية يعانون كثيراً من المشكلات والاضطرابات المرتبطة بالضغوط والاضطرابات السيكوسوماتية، وعلى هذا فإن نقـــص التوكـــيدية يـــسهم في حدوث الضغوط لدى الفرد ، وبالتالي فإن الـــتدريب علـــى مهارات التوكيدية والذي يتضمن تدريب الفرد على تعلم كيفـــية التعبيـــر عـــن مشاعره وأفكاره والدفاع عن حقوقه وتعلمه أيضاً الاخـــتلافات الجوهـــرية بـــين السلوك التوكيدى وغيره من الاستجابات السلوكية الأخرى كالسلوك السلبي والسلوك العدواني.

ومن هذا المنطلق فإن تدريب الفرد على التوكيدية يساعده على أن يـــسترد ثقته بنفسه تلك الثقة التي افتقدها في عجزه عن مواجهة المواقف الضاغطة ، إلا أن ذلك يستوجب ضرورة أن تكون هناك مساندة اجتماعية ســـواء مـــن باقي أعضاء الأسرة أو من الأصدقاء وحين يرتفع مستوى التوكـــيدية لدى الفرد من خلال التدريب على الاستجابات التوكيدية يصبح

الفـــرد قادراً على مواجهة المواقف الضاغطة وخاصة المرتبطة بظروف العمـــل حـــيث أن الفـــرد من خلال التدريب التوكيدى يصبح قادراً على التعبير عن مشاعره وانفعالاته بصورة إيجابية وتفريغ ما لديه من توترات بصورة مقبولة اجتماعياً فمثلاً إذا كان الموقف الضاغط الذي يتعرض له الفرد يتمثل في زيادة الأعباء الوظيفية الملقاة على كاهله من جانب رئيسه أو زمـــيله في العمل فإن التدريب على السلوك التوكيدى في هذا الموقف يتضمن مساعدة الفرد على أن يعبر عن مشاعره ويدافع عن حقوقه بشكل إيجابـــي تجـــاه هـــؤلاء الأشخاص ولذلك نجد أن التدريب التوكيدى يمثل أسلوبا هاماً في برامج تعديل السلوك.

رابعاً: :أسلوب الاشراط التجنبي أو التنفيري:Aversion Conditioning

وهو ينتمي إلى نظرية التشريط الكلاسيكي ويرجع استخدام الأساليب التنفيـــرية فـــي تعـــديل السلوك إلى فجر التاريخ حيث لاحظ القدماء أن الـــسلوك غير المرغوب فيه يمكن إنهائه إذا ما اقترن بمثير منفر وتشتمل الأســـاليب التنفيـــرية علـــى عرض مثيرات منفرة ومكروهة كالصدمات الكهـــربائية عقب ظهور السلوكيات غير المرغوبة بهدف كف الإستجابة السلوكية غير المقبولة ومنعها من الظهور، ولقد استخدم هذا الأسلوب في عـــلاج العديد من المشكلات كالتدخين والإسراف في الأكل والانحرافات الجنسية والإدمان فهذا الأسلوب يستخدم لتعديل السلوك غير المرغوب فيه مـــن خـــلال اســـتخدام مثيرات منفرة كالعقاقير المقيئة مع المخدرات أو التدخـــين لمعالجة الإدمان على المخدرات أو الكحوليات أو التدخين لدى الأفراد المتعاطين لها ففي حالة الإدمان على الكحوليات على سبيل المثال يوضـــع في كأس الشراب الكحولي مادة مسببة للتقيؤ تجعل المدمن يشعر بالتقـــزز ويحاول التقيؤ وبالتالي وبعد استمرار العملية عدة مرات ، يتولد عند المدمن كراهية للشراب الكحولي وبذلك يتم تعديل سلوكه السلبي وقد

يــستخدم المعالج الصدمات الكهربائية التي تتناسب مع السلوك الذي يراد تعديلــه ومــثال ذلك تعريض الشخص يعانى من حالة تبول لاارادى إلى صــدمة كهــربائية لتنفره من عملية التبول وعندها يقترن ويرتبط التبول بالعقــاب ، كمــا يمكن استخدام هذا الأسلوب أثناء ممارسة الطالب للعادة الــسرية ويــستخدم بفعالــية فــي علاج النشاط الحركي الزائد والسلوك العدوانــي ومــع حالات الانحراف الجنسي واللزمات العصبية والتدخين والإدمان والجنوح وحالات السمنة الناتجة عن الشراهة في الطعام.

خامساً: أسلوب التفجر الداخلي: *Implosive*

ويعــتمد على مبادىء التشريط المضاد المشتق من نظرية التعلم الشرطي ويهدف هذا الأسلوب الذي وضعه (ستامبفل ١٩٧١) إلىَ تمكين العمــيل مــن مواجهة مخاوفه وجهاً لوجه، إما بالواقع وإما بالخيال عن طــريق تعريــضه لمثيرات القلق إلى أقصى حد ممكن فإذا كان الشخص العصابى أو المختل نفسياً يسعى دائما إلى تجنب المثيرات والمواقف التي تعمل على استثارة القلق أو الخوف لديه وهذا ما يسمى بسلوك التجنب أو الهروب وهي سلوكيات متعلمة لأنها تخلصه من الشعور بالقلق والخوف فــإن العلاج يستوجب تعريض الشخص للمثير المرهوب في ظل معالج محــبوب وفــي هــذا الأسلوب يقوم المرشد بتشجيع العميل لكي يتخيل المواقــف التي تثير القلق لديه مع تهيئة ظروف تماثل الظروف الأصلية التــي أثارت قلقه وبذلك يشكل المرشد موقفاً انفجارياً داخلياً عند العميل، ويعنــي ذلــك أن يقوم المرشد بإرغام العميل على مواجهة المثيرات أو المواقــف التي تخيفه، أو التي تسبب له القلق مما قد يؤدى ذلك إلى رفع مــستوى القلــق لديــه إلى أقصى حد ممكن بهدف مساعدته على تجاوز الخــوف والقلــق الذي يعتريه ،فالفرد الذي يعانى الخوف المرضى من الــتلوث والذي يتضمن الخوف من الأشياء القذرة يمكن أن نطلب منه أن

يتخـيل نفـسه فـي صندوق قمامة بكل ما يحويه من أشياء غير مقبولة، وهكـذا إذا أمكن تعلم الفرد تخيل نفسه فى صندوق قمامة دون أن يسبب ذلك استثارة القلق لديه فإنه لا يخاف من القاذورات فيما بعد وهذه الطريقة مخالفة لطريقة العلاج عند وولبي (طريقة التحصين التدريجي).

ونخلـص مما تقدم أن أسلوب التفجر الداخلي يتم على مستويين فقد يكون علـى مستوى التخيل حيث يطلب المعالج من العميل تخيل المواقف التي تـبعث علـى الخـوف لديه وذلك بالبدء بالموقف الذي يبعث على الحد الأقصى للقلق والخوف لفترة زمنية طويلة وذلك بعكس أسلوب التحصين التدريجـي والـذي يعـتمد على أن تبدأ هرمية مدرج القلق تدريجياً من المواقـف الأقل استثارة للقلق إلى المواقف الأكثر استثارة له ويأتي هنا دور المرشـد أو المعـالج في تقديم المثير المخيف في المستوى التخيلي والهـدف مـن أسلوب التفجر الداخلي عن طريق التخيل عند المرشد أو المعـالج هو إعادة الموقف المخيف دون عقاب أو حرمان أو الم جسمي وقـد يحدث أسلوب التفجر الداخلي على مستوى الواقع ويشتمل ذلك على إرغام العميل على مواجهة المواقف المخيفة بشكل مباشر وعدم تجنبها.

وقـد اسـتخدمت هـذه الطريقة كثيراً في علاج الاضطرابات السلوكية العـصابية كالخـوف و القلق و الانطواء الاجتماعي والمثال على علاج التفجـر الداخلي بالواقع كانت هناك امرأة تعاني من قلق الموت فقد كانت تـشعر بالقلـق والخـوف وهى تقرأ الصحيفة التي تشتمل على صفحة الأمـوات، وعندما طلبت العلاج كان خطيبها قد أصبح مصدر قلق شديد بالنـسبة لهـا، لأن زوجته كانت قد ماتت فبدأت تقرن وتربط بينه وبين المـوت بالمـوت، وكانـت المرأة تنظف يديها وتبدل ملابسها في حالة مواجهـتها لأي شـيء له علاقة بالموت وتحدد العلاج في البداية بإعداد قائمـة بالمثيرات والمواقف التي تخيف تلك المرأة، وكانت جثث الموتى

على رأس تلك القائمة وبما أن الاستثارة القصوى هي أول ما نبدأ به أثناء عــلاج التفجر الداخلي بالواقع فقد ذهب المعالج برفقة المرآة إلى مشرحة أحــد المستشفيات حيث قامت بلمس جثة الميت ومنعها من تنظيف يديها، وبعــد ذلك قامت بمواجهة مثيرات القلق الأخرى بشكل مباشر ومثال ذلك أنهــا حملت صورة لرجل قتل رمياً بالرصاص بعد أن طلب منها المعالج ذلك، وعلى الرغم من أن العلاج لم يستمر أكثر من أسبوعين إلا أنه أدى إلى إيقاف قلق الموت بنجاح ومن الأمثلة الأخرى على هذه الطريقة، إذا كــان الطفل يخاف من النملة، يمكن وضع النملة في يده أو وضعها على ملابسه، انه سيخاف في البداية إلا أنه سيدرك في النهاية بأنها غير مؤذية أو مــؤلمه لـــه وهكــذا يتبين أن طرق المواجهة تكون فعالة في خفض مستوى القلق.

سادساً: أسلوب الغمر: Flooding

ويقوم على فكرة وضع الشخص في الموقف الذي يخاف منه مرة واحدة بدلاً من التدرج كما هو الحال في التحصين التدريجي، وهو بذلك عكس طريقة التحصين التدريجي فمثلاً إذا كان طفل يخاف من الأماكن المرتفعة يؤخذ الطفل إلى أحد هذه الأماكن المرتفعة مثل سطح عمارة أو أحد الأبراج بحيث ينخفض الخوف والقلق لديه نتيجة تواجده فيها، وأحد مميزات هذه الطريقة هى أنها أسرع فى تأثيرها من طريقة التحصين التدريجي، ولكن يعاب عليها أنها فى بعض الأحيان قد تكون نتيجتها عكسية فتزيد من استجابة الخوف والقلق لدى الفرد بدلاً من أن تمحوها أو تطفئها.

وتعتمد طريقة الغمر على تعريض الفرد الذي يعاني من القلق أو الخوف بشكل مباشر إلى المثير الذي يبعث فيه القلق أو الخوف، والفكرة الرئيسية التي يقوم عليها أسلوب الغمر هي التعريض السريع للمسترشد لذلك المثير

المشروط الذي يخاف منه بدلاً من تعريضه على فترات أو بالتدريج يدفع الطالب دفعاً للمشاركة في إلقاء كلمة بالإذاعة بدون مقدمات من التراخي والتدرج والتعريض السريع لموقف يهابه الطالب أو يخاف منه ومثال على ذلك" كان هناك سيدة تعاني من خوف شديد من الركوب في المصاعد الكهربائية استمر معها لأكثر من عشر سنوات وقد استخدم أحد المعالجين لها بأن قام باصطحابها معه إلى المصعد لمرة واحدة ثم تركها بعد ذلك بمفردها وبعد نصف ساعة من المعالجة تناقصت مخاوفها بشكل كبير وفي الوقت الحاضر يستخدم أسلوب الغمر مع المواقف المثيرة للقلق أو الخوف، ومن إيجابيات هذا الأسلوب سرعته في التأثير أما سلبياته فتتمثل في أنه قد تكون نتيجته عكسية فتزيد من الاستجابة المشروطة (القلق أو الخوف) بدلاً من إطفاءها ومثال على ذلك إجبار طفل يخاف من الكلاب من مشاهدة مجموعة من الكلاب مما يزيد من خوفه بدلاً من إطفاء الخوف لديه وكثيراً من المرشدين والمعالجين يفضلون استخدام أسلوب التخلص التدريجي من الحساسية بدلاً من استخدام أسلوب الغمر.

سابعاً: الانطفاء: Extinction:

ويعرف أيضا بالمحو ويقصد به ميل الاستجابة غير المرغوب فيها إلى التناقص والتلاشي تدريجياً حتى تزول تماماً ، وذلك في حالة غياب التعزيز حيث يستند الانطفاء كإجراء لتقليل السلوك أو إيقافه إلى قاعدة أن السلوك الذي يعزز يقوى ويستمر، بينما السلوك الذي لا يعزز يضعف ويتوقف بعد فترة من التجاهل فمن المعروف أنه من الممكن إزالة أو حذف بعض الاستجابات الخاطئة عن طريق إيقاف التعزيز الذي كان يتبع أو يصاحب هذه الاستجابات وعندما تقف التعزيزات فان الاستجابات تأخذ في التضاؤل والانطفاء، وهكذا تفقد الاستجابة قوتها نتيجة لغياب التعزيز ومن أمثلة ذلك الموظف المجتهد يصبح كسولاً إذا لم تعد عليه جهوده

بالثناء أو زيادة المرتب، والسلوك العدواني عند الفرد مثلاً يمكن كفه عن طريق إيقاف أي تعزيز له، وكذلك قد يتوقف الفرد عن الاتصال بشخص يعرفه إذا كان لا يجده أبداً عندما يحاول الاتصال هاتفياً به، وكذلك لو أن هناك طالب عند سماع المدرس يرفع يده ليجيب على السؤال وهكذا كلما سمع السؤال ولكن المدرس يهمله لذلك فإن سلوك رفع اليد يتناقص تدريجياً ثم ينطفئ، وأيضاً الطالب الذي يتكلم أثناء الحصة فإذا نهاه المدرس عن ذلك نجد هذا السلوك يزداد لأن نهى المدرس قد يكون نوع من الاهتمام بالطالب، والطفل يبدأ في الكف عن البكاء عندما يتعلم أن هذه الاستجابة (البكاء) لم تعد متبوعة بحمله كمعزز لمثل هذا السلوك ولذلك التجاهل عن عمد يقلل من احتمال ظهور هذا السلوك، والطفل الذي يتكرر ذهابه للمدرسة دون أن تحدث الخبرات المؤلمة السابقة التي أدت إلى تشكيل مخاوفه نحوها في السابق، ستنطفئ و تتلاشى مخاوفه تدريجيا ولكن حالما تعود تلك الرابطة بين المثير الشرطي (المدرسة) والمثير الأصلي (عدوان أحد الزملاء) ، فإن المخاوف ستعود من جديد وبقوة ويحدث أحياناً أن تعود المخاوف تلقائياً بعد انطفائها إذا مرت فترة لم يذهب فيها الطفل إلى المدرسة ثم عاود الذهاب ويطلق على هذه العملية الاسترجاع التلقائي وهى تعنى ظهور السلوك غير المرغوب فيه بعد انطفائه لفترة زمنية ودون تعزيز كأن انطفائه لا يعنى اختفائه كلية وعلى كل حال يكون ظهور السلوك بعد انطفائه مؤقتاً في العادة وغالباً ما يؤدى تجاهله إلى انطفائه من جديد.

وبتعبير أخر يعنى الانطفاء إضعاف السلوك من خلال إلغاء المعززات التي تحافظ على استمراريته أو هو التوقف عن تعزيز سلوك سبق أن عزز إيجابياً، مما يؤدي إلى نقص تكرار حدوثه بمعنى إلغاء المعززات التي تتبع السلوك غير المقبول والتي كانت تؤدي إلى استمراريته والمحافظة عليه، أي تجاهل الفرد عندما يسلك سلوكاً غير مرغوب فيه

ومن هذا يفهم أن للانطفاء شقين الأول منها وهو قيام الفرد بسلوك ما في موقــف ما وسبق أن عزز هذا السلوك ولم يتبع السلوك بالتعزيز المعتاد، والثاني هو أن احتمالات قيام الشخص بذلك السلوك تقل في مواقف لاحقة مشابهة للمواقف التي كان يحدث في ظلها السلوك، ويؤيد الواقع أن كثيراً من السلوكيات غير المرغوبة تقوى لآثار التعزيز التي تتبعها فعندما يقوم الأبناء بالصراخ ويلتفت الآباء إلى أبنائهم بالنظر والتحديق والاهتمام فإن ذلـك كثيراً ما يؤدي إلى زيادة ممارسة الأطفال لهذه السلوكيات وعندما يـتوقف الآبــاء عن الالتفات السابق ويهمل الطفل يلحظ أن السلوك يقل تدريجياً والجدير بالذكر أن كثيراً من الأطفال لا يقلعون عن السلوك غير المــرغوب فيه مباشرة بمجرد أن يتوقف الآباء عن الالتفات نحوهم، وقد يحــدث في البداية أن يزداد السلوك غير المرغوب فيه، ثم يبدأ بالنقصان التدريجـــي ومثال ذلك الطالب الذي تصدر منه أحياناً كلمات غير مناسبة كالتنابــز بالألقاب مثلاً فان من وسائل التعامل مع هذا السلوك هو إغفال وتجاهل ذلك تماماً مما قد يؤدي إلى الكف عن ممارسة هذا السلوك ومثل ذلك التوقف عن الانتباه إلى الطفل عندما يبكي للفت وجذب نظر الآخرين فالانطفــاء هــو الــتوقف عن الاستجابة نتيجة توقف التعزيز، ويفيد هذا الأسـلوب فــي تغيير السلوك وتعديله ويتم ذلك من خلال إهمال السلوك وتجاهلــه وعــدم الانتــباه إليه أو إعطائه أي اهتمام وبالتالي فان مفهوم الانطفــاء فــي غرفة الصف يعني توقف المعلم عن تعزيز السلوك غير المرغوب وانصراف المعلم عن الطالب حين يخطيء وعدم التعليق عليه أو لفــت النظر إليه وغض النظر عن بعض تصرفاته، كما يمكن للمعلم التنسيق مع طلاب الصف لإهمال بعض تصرفات هذا الطالب لمدة محددة وعدم الشكوى منه، وحين يحسن التصرف ويعدل سلوكه يتم الثناء عليه، فقد يحدث أن يزيد الطالب من الثرثرة لجلب الانتباه إليه، إلا أن التجاهل المتواصــل يؤدي إلى كفه. ويمكن استخدام الانطفاء بفعالية ونجاح عندما

يكــون هدف الطالب من سلوكه تحويل الانتباه إليه ولفت النظر إليه مثل نــوبات الغــضب التي تنتاب بعض الطلاب، والمشكلات السلوكية التي تظهــر داخــل الصف ومنها رفض تعليمات المعلم والتحدث مع الأقران أثناء الشرح وضرب الأقران.

ومن الصعوبات التي تواجه استخدام مثل هذا الأسلوب في الفصل التعزيز الذي قد يجده التلميذ المضطرب من زملائه في الفصل حين يهتمون به أو يــسخرون منه وفى مثل هذه الحالة فإن تجاهل المعلم لن يكون له تأثيراً كبيــراً ولهــذا من أجل زيادة احتمال نجاح هذا الأسلوب نحتاج إلى أخذ الأمــور التاليــة بعين الاهتمام ومن هذه الأمور تحديد السلوك المستهدف انطفائــه وتحديد المعززات التي تعمل على تدعيم الاستجابة للطفل وذلك من خلال الملاحظة المباشرة، والتأكد من غياب أي معزز للسلوك المراد انطفائه، وتحديد المواقف التي سيحدث فيها الانطفاء وتوضيح ذلك للطفل قبل البدء بتطبيق الانطفاء، ويكون أسلوب الانطفاء أكثر فائدة وفعالية إذا تــم تعزيز السلوك البديل أي المعاكس للسلوك الذي نريد انطفائه، فضلاً عــن الــتأكد من مساهمة الأهل والزملاء والمعلمين وغيرهم في إنجاح الإجــراء وذلــك بالامتــناع عن تعزيز الطفل أثناء خضوع سلوكه غير المــرغوب فيه للانطفاء، فتعزيز السلوك ولو مرة واحدة أثناء خضوعه للانطفاء سيؤدي إلى فشل الإجراء أو التقليل من فعاليته.

كمــا تتوقف سرعة انطفاء السلوك عند تطبيق أسلوب الانطفاء على عدة عوامل منها:

- حجم التعزيز: فكلما كانت كمية التعزيز أكثر كان محو السلوك أسرع وكلما كانت كمية التعزيز أقل كلما كان اختفاء السلوك بطيئاً.
- جدول التعزيز: السلوك الذي يخضع لجدول تعزيز متقطع يبدي مقاومة أكبر للانطفاء من السلوك الذي يخضع لجدول تعزيز متواصل.

- درجـــة الحـــرمان من المعزز: الشخص الذي حرم من التعزيز لفترة طويلة نسبياً دون الحصول على المعزز يبدي مقاومة أكبر للانطفاء مـــن الـــشخص الذي حصل على معزز فترة طويلة قبل خضوعه للانطفاء.

-الجهد المبذول: فكلما تطلبت الاستجابة جهداً أقل كانت مقاومة السلوك الانطفاء أكبر.

-فـــي بعض الأحيان تظهر ما يسمى بظاهرة " الاسترجاع التلقائي" وهي ظهور السلوك من جديد بعد انطفائه ولا يعطي القائم بتعديل السلوك اهتماماً كبيراً لهذه الظاهرة لأنه سرعان ما تزول إذا تم تجاهلها.

وتشير التجارب إلى فاعلية هذا الأسلوب في علاج سلوك المشاغبة وذلك بواسطة انصراف المعلم عن التلميذ حين يقوم بالمشاغبة والثناء عليه حين يحـــسن ســـلوكه وكذلك في علاج نوبات الغضب في الفصل عن طريق تجاهـــل المعلـــم والتلامـــيذ لنوبات الغضب عند التلميذ والثناء عليه حين يتحسن سلوكه وذلك بعد عدة أسابيع من الانطفاء.

ومـــن عـــيوب هذا الأسلوب أن السلوك غير المرغوب فيه يزداد تكراره غالباً في بداية تجاهله وقد يضعف المعلم نتيجة ذلك ويوجه انتباهه للتلميذ ولذلك فإن إتباع هذا الأسلوب يتطلب معلم قوى الإرادة ومن عيوبه أيضا أنـــه لا يمكن استخدامه إذا كان السلوك غير المرغوب فيه قد يتسبب في أذى الـــشخص نفـــسه أو الآخـــرين من حوله فعلى سبيل المثال لا يمكن تجاهـــل السلوك العدواني ومن ثم لابد من عمل شئ ما لإيقافه والسيطرة علـــيه ولهـــذا ينبغـــي التأكيد على أهمية استخدام الأسلوب المزدوج بين الانطفاء والتعزيز في علاج المشكلات السلوكية في الفصل حيث يتجاهل المـــدرس السلوك غير المرغوب إلى أن يظهر السلوك المرغوب فيعززه ويـــشجعه ممـــا يؤدى ذلك إلى تحسن أكاديمي واجتماعي لطلاب الفصل الدراسي.



الفصل الخامس

استراتيجيات تعديل السلوك
(نموذج التشريط الإجرائي)



الفصل الخامس
استراتيجيات تعديل السلوك
(نموذج التشريط الإجرائي)

مقدمة:

يتـــناول الفصل الحالي استراتيجيات وأساليب تعديل السلوك القائمة على التشريط الاجرائى والتي ينبغي للقائم بتعديل السلوك من معرفتها والتمكن من استخدامها حيث أن معظم أساليب واستراتيجيات تعديل السلوك تعتمد علـــى مـــبادىء التشريط الاجرائى لأن معظم ما يصدر عن الأفراد من اســـتجابات سلوكية هي من النوع الاجرائى وتتضمن هذه الاستراتيجيات كـــل مـــن التعزيز بأنواعه والعقاب والتغذية الرجعية والتشكيل والتسلسل والتعميم والتمييز والتلقين والتلاشي أو السحب التدريجي وضبط المثيرات وفـــيما يلـــي عـــرض لهـــذه لاســـتراتيجيات من حيث ماهيتها وأنواعها واستخداماتها وإجراءاتها والأمثلة عليها.

أولاً: أسلوب التعزيز: Reinforcement:

١- تعريف التعزيز:

يعـــد التعزيز من أكثر استراتيجيات تعديل السلوك سواء للأطفال العاديين أو ذوى الاحتياجات الخاصة استخداما في المجال المدرسي والتربوي فلا تخلو برامج تعديل السلوك المختلفة منه لأنه ذو أثر بالغ في تعديل السلوك. ويرجع الفضل في ظهوره إلى سكنر وهو مشابه لقانون الأثر الذي ينص علـــى أن السلوك يقوى إذا كانت نتائجه سارة ويضعف إذا كانت نتائجه غير سارة ، وتقوم فكرة التعزيز على تقديم مثير للطفل مقابل كل استجابة مقـــبولة يقـــوم بهـــا ويكون هذا المثير (التعزيز) إما ماديا كلعبة أو هدية بسيطة يرغب الطفل بها أو يكون معنويا عن طريق إسماع الطفل الكلمات المحبـــبة (مـــؤدب، ممـــتاز، مطيع) أو عن طريق التصفيق تشجيعا له،

ويقصد بالتعزيز أي فعل أو حدث يؤدى إلى زيادة احتمال حدوث استجابة معينـــة أو تكرارها أو هو تقوية السلوك من خلال إضافة مثيرات ايجابية أو إزالـــة مثيرات منفرة ويعتبر التعزيز من أهم الأسس التي يبنى عليها تعـــديل الـــسلوك لأنه يعمل على تقوية النتائج المرغوبة ولذا يطلق على المثير الذي يؤدى إلى تقوية السلوك اسم معزز أو مدعم وهو إثابة الطالب على سلوكه السوي أو المرغوب فيه، بكلمة طيبة أو ابتسامة عند المقابلة أو الثناء عليه أمام زملائه أو منحه هدية مناسبة، أو الدعاء له بالتوفيق أو إشـــراكه فـــي رحلة مدرسية مجانا مما يعزز هذا السلوك ويدعمه ويثبته ويدفعـــه إلـــى تكرار نفس السلوك إذا تكرر الموقف وهو في هذه الحالة يعتبـــر معزز ايجابي لأنه يؤدى إلى زيادة احتمال حدوث السلوك والمثير الذي يؤدي اختفاؤه إلى تقوية السلوك يسمى معززاً سلبياً.

فالتعزيـــز يعـــرف من خلال وظيفته فإذا أدى إلى الزيادة المرغوبة في الـــسلوك ســـمي معززا ايجابيا وإذا أدى إلى خفض السلوك سمي معززا سلبيا ويتشابه هنا مع العقاب فالعقاب هو الإجراء الذي يؤدى إلى إضعاف السلوك، وللتعزيز وظائف متنوعة إضافة إلى تقوية السلوك وزيادته ومن هـــذه الوظائف ما يتعلق بالجانب الانفعالي فالتعزيز يشعر الفرد بالرضا عن الذات ويحسن مفهوم الذات لديه ومنها ما يتعلق بالدافعية ومن وظائف التعزيـــز الأخـــرى ما يتعلق بتوفير المعلومات فالتعزيز يوضح للفرد أى السلوكيات عليه تأديتها لكونها مهمة.

وعلـــى هذا يعرف التعزيز بأنه الطريقة أو الإجراء الذي يؤدي إلى زيادة احتمال تكرار حدوث السلوك في المستقبل في المواقف المشابهة ويجـــب هنا أن نؤكد على أن السلوك الإنساني محكوم بتوابعه (بعواقبه) فالإجراء الذي يستخدم إذا أدى إلى تكرار السلوك في المستقبل فإنه يسمى تعزيـــزا، وإذا لم يؤدي إلى تكرار السلوك في المستقبل لا يسمى تعزيزاً

ولهذا يخطيء الذين يقولون أنهم استخدموا التعزيز فوجدوا أنه غير فعال أو أنه لم يعمل على تقوية السلوك، لأن التعزيز هو تقوية للسلوك، فإذا لم يؤدِ الإجراء المستخدم إلى تقوية السلوك لا يسمى تعزيزاً.

وعـند بـدء تطبـيق هذا الأسلوب لابد من تحديد السلوك المراد تعزيزه مثل إذا قال الطفل كلمة شكراً في موضع مناسب فإننا نثني عليه ذلك بقول ممتاز وهنا يعتبر الثناء بالكلمة تعزيزاً لسلوك محبب وهو تعلم الكلمـات المناسـبة واستخدامها في موضع مناسب، وللتعزيز صورتان مادية ومعنوية. فالتعزيز المادي يقوم على أساس تقديم شيء من النقود أو اللعب للطفل والتعزيز المعنوي يقوم على إظهار الرضا والسرور للطفل المحـسن والافـتخار بـه وتشجيعه عن طريق الكلام ويرى البعض أن التعزيز المعنوي أفضل من التعزيز المادي بدعوى أن الأول يتيح للطفل ثقـوية ثقـته بنفسه ويشعره بأنه محسن في عمله وأنه قادر على الإتقان بنفـسه والـنجاح ويزرع في الطفل نفسه مبادئ سليمة لتكوين شخصيته وفهمه لمن حوله.

أمـا التعزيز المادي فيحتمل أن يؤدي إلى النفعية وتكوين الإنسان المـادي الـذي يحرص على الهدايا والنقود أكثر من حرصه على النمو ويعتبـر النجاح لديه وسيلة من وسائل الإكثار من المال والهدايا وهذا ما يجعـل التعزيز يخرج عن وظيفته الأساسية ويصبح غاية في ذاته بعد أن كـان في الأصل مجرد وسيلة وحين نفكر في إثابة الطفل وتعزيزه يجب ألا ننـسى القاعـدة التـي تقـول إنه لا تعزيز على عمل يعد واجباً من الواجـبات المحـتمة أو الطبيعية، فإذا قام الطفل بتناول طعامه أو نام في الوقت المناسب فإنه لا يستحق تعزيزاً، أما إذا تبرع بهدية أو كتاب لأخته أو لأحـد أصـدقائه أو أعار لعبة من لعبه إلى أحد أصدقائه من الأطفال بكامل حريته، أو ندب نفسه لخدمة جاره أو صديقه فإنه يستحق منا التهنئة والتعزيز.

وتصنف المعززات على النحو الآتي:

٢ـ أنواع المعززات types of reinforcers :

يصنف سكنر المعززات إلى نوعين أساسين هما:

أ- **المعـــززات الأولية:** هي المثيرات التي تؤدي بطبيعتها إلى تقوية الـــسلوك دون خبـــرة ســـابقة أو تعلم لدى الفرد ولذا فهو يسمى بالمعـــزز غير الشرطي مثل الطعام المحبب للطفل مثل الحلويات والمأكـــولات والـــشراب والدفء والحنان والتسلية والنزهة وهي معـــززات أولـــية ايجابـــية. أما الضوضاء والحر والبرد فتعتبر معززات أولية سلبية.

ب- **المعـــززات الثانوية:** هي المعززات التي ترتبط بإشباع حاجات مكتـــسبة لـــدى الإنـــسان أو هي المثيرات التي تكتسب خاصية التعزيز من خلال اقترانها بالمعززات الأولية ولذا يسمى بالمعزز الشرطي، مثل المديح والمال التي لا تمثل للطفل شيئاً ولكنها بعد ذلك وخلال حياته تصبح من المعززات الشرطية القوية.

ويمكن تقسيم المعززات الثانوية إلى خمسة أنواع مختلفة وهى على النحو التالي:

- المعززات الغذائية: لقد أوضحت دراسات تعديل سلوك أن المعززات الغذائـــية ذات أثر بالغ في السلوك إذا ما كان إعطاؤها للفرد متوقفاً علـــى تأديـــته لـــذلك السلوك، والمعززات الغذائية تشمل كل أنواع الطعـــام والـــشراب والحلـــويات التي يفضلها الطفل ويترتب على إســـتخدام المعززات مشكلات عديدة حيث يعترض الكثيرون على استخدامها إذ ليس مقبولاً أن يجعل تعديل السلوك مرهون بحصول الفـــرد علـــى مـــا يحبه من الطعام والشراب من أجل قيامه بتأدية

السلوكيات المرغوبة كما أن إحدى المشكلات الأساسيه ـسي نواجه المعـــالج عند استخدام المعززات الغذائية تتمثل في مشكلة الإشباع والتي تعني أن المعزز يفقد فعاليته نتيجة استهلاك الفرد كمية كبيرة منه وبالا مكان التغلب على هذه المشكلة من خلال استخدام أكثر من معـــزز واحد وتجنب إعطاء كميات كبيرة من المعزز نفسه وإقران هذه المعززات بمعززات اجتماعية.

- المعـــززات الماديـــة: وتـــشمل الأشياء التي يحبها الطفل(كالألعاب، القـــصص، الألـــوان، الأفـــلام، الـــصور، الكرة، نجوم، قميص أو بـــنطلون، أقلام، دراجة) وبالرغم من فعالية هذه المعززات إلا أن هناك من يعترض على استخدامها ويقول أن تقديم معززات خارجية للفرد مقابل تأديته للسلوك المطلوب منه يعتبر رشوة من قبل القائم بتعديل السلوك.
- المعززات الرمزية (اقتصاديات البونات)Token economy: وهذه المعززات قد لا تكون ذات قيمة في حد ذاتها ولكنها تكتسب خاصية التعزيـــز من خلال استبدالها بمعززات مادية كالطعام والنقود فهي رموز قابلة للاستبدال (كالعلامات أو النجوم أو الكوبونات) يحصل عليها الفرد عند تأديته للسلوك المقبول المراد تقويته ويستبدلها فيما بعـــد بمعززات أخرى والتي يمكن استخدامها في المدرسة من قبل المعلـــم، وذلك بإعطاء الطفل بطاقات أو قطع معدنية أو بلاستيكية يمكـــنه من خلالها استبدالها من مقصف المدرسة بمعززات أخرى كالطعام والهدايا وغيرها، وكذلك أيضا يمكن للوالدين تقديم كروت أو بطاقـــات معينة ذات فئات مختلفة تتحدد كل فئة بناء على حجم السلوك الذي قام به الطفل ويقوم الطفل بتجميع هذه الكروت، وبعد فتـــرة وليكن في نهاية كل أسبوع يمكنه استبدالها بأشياء مادية من

جانب الوالدين مثل لعب بسيطة الثمن وحلويات أو أي شيء يحبه الطفل مثل بطاقة مكتوب عليها رحلة إلى الملاهي، ويوضع على كل نوع من هذه الهدايا عدد معين من الكروت تستبدل مقابلها، مع الحرص على أن يكون هناك تنوعاً في الهدايا بحيث تتفاوت في قيمتها المساوية لعدد أكثر أو أقل من الكروت أو البطاقات ليستطيع الطفل أن يستبدل كروته حتى ولو كانت قليلة بهدية ما، ومن المستحب دائماً وضع هدية عليها عدد كبير من الكروت لتحفيز الطفل دائماً على أن يسعى لجمع عدداً أكبر من الكروت ليحصل عليها ويمكن استخدام هذه الكروت كنوع من العقاب فيمكننا سحب بطاقة أو أكثر من التي يحتفظ بهم الطفل أو حرمانه من الحصول على كارت أو أكثر لمدة معينة.

ولهذه الطريقة فوائد عدة منها حث الطفل على أن يكون رقيباً على تصرفاته الشخصية دون تدخل مباشر من الأهل، ويعلم أن كل ما يقوم به من أفعال وتصرفات لها نتائج سلبية أو إيجابية وهو بذلك يضبط نفسه حتى يصل إلى ما يريد أو يسعى إليه من تجميع أكبر عدد من الكروت أو البطاقات ومن خلال هذه الطريقة نستطيع التوقع أن ما يقوم به الطفل سوف يتأصل في نفسه كعادة سلوكية اكتسبها بأسلوب بسيط دون ضغط أو إكراه هذا إلى جانب التشويق الذي يصاحب تنفيذ هذه الفكرة يجعل الطفل في حالة من البهجة والسعادة لإحساسه أنه سوف يقوم بإنجاز شيئاً له قيمة، وأن ما سوف يحصل عليه من هدايا يكون جديراً بها، وهذا الأمر له إحساس نفسي هام وهو الإحساس بالإنجاز وتحقيق نتيجة إيجابية، فما قام به من أفعال تم تقديره في صورة يستطيع لمسها والتباهي بها أمام أصدقائه وأقاربه، كأن لسان حاله يقول "إن هذه الهدية حصلت عليها لأنني قمت بأعمال تفوقت بها على نفسي وتعليم الطفل كيف يفاضل

ما بين الأشياء لكونه يمتلك عدداً معيناً من الكروت محدوداً بالنسبة للهدايا التي تتفاوت قيمتها فتكون أكثر مما يملكه أو أقل، فيوازن بين رغبته في الامــتلاك وما لديه من كروت فيفكر بطريقة عملية في كيفية استثمار ما لديه في سبيل الحصول على أكبر قدر من الهدايا، إضافة إلى وجود هدية ثميــنة ذات فــئة كبيرة من الكروت يرغب فيها الطفل بشدة ويفضل أن يكــون قد سبق وطلبها، تدفع الطفل للمثابرة للحصول على أكبر قدر من الكــروت للحصول عليها وبذلك سوف يسلك السلوك المرغوب فيه وفى حالة صغر سن الطفل يصعب الاحتفاظ بالكروت فقد تفقد منه.

وفــي مــثل هذه الحالة يمكن استبدال الكروت بعمل لوحه تلصق علــيها صــورته، ويتم التعزيز عن طريق أي نوع من أنواع الملصقات كالنجوم أو القلوب أو ما شابه ذلك، ليلصقها الطفل بنفسه على اللوحة بعد قيامه بأي عمل مرغوب فيه ولمزيد من التنوع وإضفاء نوعاً من البهجة والمــرح، يمكن استخدام أكثر من نوع من الملصقات وفقا لنوع السلوك الــذي قام به فالأعمال البسيطة لها ملصق يكون له شكل مميز، والأعمال الكبيرة لها نوع آخر يختلف في اللون والحجم، وهكذا ومن العوامل التي يــتوقف عليها نجاح هذه الطريقة أن تكون لها قاعدة ثابتة يعلمها الطفل، بالاتفــاق بينــنا وبينه، يكون واضح البنود سهل الحفظ في حدود قدرات الطفــل بمعنى أنه يكون قادراً على القيام به فمثلاً يصعب على طفل ذو الــثلاث ســنوات تــرتيب سريره بصورة دقيقة، لكننا نستطيع أن نطلب مــساعدته لــنا في القيام بهذا فنقوم بترتيب السرير معاً، لكن يسهل عليه جمع لعبة في صندوق خاص بها أو ركن من أركان الغرفة بمفرده بدون مساعدة، وأن يكون استخدام أسلوب التعزيز فوري بمعنى أن يشعر الطفل أن ما قام به له نتائج فورية في الحصول على الكروت أو الملصقات هذا إلــى جانــب الالتــزام بما تم الاتفاق عليه فلا نستطيع أن نوعد بشيء

ونخالفه بعد أن قام الطفل بتجميع الكروت وإنتظر ما سوف يحصل عليه من هدايا إن عدم الوفاء بالوعد هذا سوف يسبب خيبة أمل وإحباط للطفل وعـدم ثقـة وسوف يجعله يشعر أننا سخرنا منه وكذبنا عليه مما يدفعه للسلوك المضاد المخالف لما نطلبه منه كنوع من الانتقام والتحدي.

وقـد تـم اسـتخدام هذه المعززات الرمزية في تعديل سلوك أحد الأطفال المعاقين عقليا حيث كان الطفل يقوم ببعض التصرفات العدوانية وإلقاء الأوراق والمهملات على الأرض وكان كلما قام بالسلوك المرغوب تكوينـه فـيه وهـو إلقاء الأوراق في سلة المهملات يتلقى بطاقة ملونه وعندما يجمع خمس بطاقات منها يذهب إلى المقصف ليختار شيئا واحدا مما يعرضه المقصف وقد نجح ذلك في تعديل سلوك الطفل.

- معـززات مرتبطة بالأنشطةActivity Reinforcers وهي نشاطات محـددة يحـبها الفرد عندما يسمح له بالقيام بها حال تأديته للسلوك المـرغوب فـيه وفى برامج تعديل السلوك يسمح للطفل بممارسة الأنـشطة المحبـبة إليه بعد أداء السلوك المرغوب فيه مثل اللعب، الـرحلات، الاشتراك في المباريات وتتمثل المعززات النشاطية في الاسـتماع إلى القصص ومشاهدة التلفاز لحضور البرامج المفضلة لديـه بعد الانتهاء من تأدية الوظيفة المدرسية والسماح له بالخروج مـع أصدقائه بعد أن يقوم بترتيب غرفته وزيادة فترات الاستراحة والمـشاركة فـي الحفـلات المدرسية وممارسة الألعاب الرياضية والاشـتراك فـي مجلـة الحائط في المدرسة والرسم والقيام بدور عـريف الصف ومساعدة بعض الطلاب في أعمالهم المدرسية ودق جـرس المدرسـة والاشتراك في النشاطات الترفيهية كالأرجوحة والذهاب إلى الملاهي والحدائق العامة وزيارة الأقارب.

▪ المعززات الاجتماعية Social Reinforcers: وهو نوع من المعززات الايجابيـة التـي يقدمها المعلم للتلاميذ العاديين وغير العاديين بعد السلوك المـرغوب فـيه مباشرة ونادراً ما يؤدي استخدامها إلى الإشباع ومن الأمثلة على تلك المعززات الاجتماعية استخدام كلمات المدح اللفظي مع العاديين والمدح الاشارى مع الأطفال ذوى الإعاقة السمعية والثـناء ونظرات وحركات العين وتعبيرات الوجه مثل الابتسامة، علاوة على الإعجاب والتقدير والانتباه والتصفيق ومديح الطفل مثل برافو، شاطر أنت ولد كويس وعملك هذا جميل وغيرها مـن كلمـات التـشجيع، وكـذلك اللمسات الدالة على الرضا مثل القبلات، والاحتضان والربت أو الطبطبة على الكتف أو المصافحة والإشـادة بالطالـب أمام زملائه والمعلمين في الطابور الصباحي والإذاعة، والتعزيز اللفظي مثل قول:أحسنت، عظيم، أنت ولد ذكي فعلا، إنها فكرة رائعة، هذا عمل ممتاز وعرض الأعمال الجيدة أمام الفـصل ومـنح الطالب شهادة تقدير فعلى سبيل المثال يمكن إبداء الإعجاب بالتلميذ الذي يشارك الجماعة في نقاش ويمكن الثناء على تلمـيذ أخـر لأنه احترم قوانين وقواعد الانضباط الصفي وقواعد اللعـب مع زملائه، وغالباً ما يستخدم هذا النوع من المعززات مع الأطفال لما له من أهمية ودور في تقوية وزيادة السلوك المرغوب فيه وفى تعديل السلوك غير المرغوب وتتميز المعززات الاجتماعية بعدد من المميزات منها أن المدح وغيره من المعززات الاجتماعية تكـون فعالـة جـداً في تعديل السلوك فهي عادة تؤدى إلى زيادة السلوك المقبول وأن التعزيز الاجتماعي أمر سهل التنفيذ من قبل المعلـم فهـي غير مكلفة ولا تحتاج إلى إعداد كما أنه يمكن تقديمه لعـدد مـن التلامـيذ فـي وقت واحد وبسرعة كما أن المعززات الاجتماعية تختلف عن المعززات الغذائية كالطعام مثلا في أنه عند عدم استخدامها لا تولد الشعور بالحرمان للتلميذ.

(ســـلوك) إذا كان هذا الحدث يؤدي إلى زيادة استمرار قيام السلوك وكذلك من الأمثلة على التعزيز الإيجابي مشاركة الطالب في زيارة خـــارج المدرســـة إذا ما تحسن مستواه أو تحسن سلوكه وحصول الطالب على هدية عند جلوسه هادئ في الفصل ومدح الطالب أمام زملائـــه داخل الفصل إذا ما أجاد الإجابة وإعلان اسمه في لوحة الـــشرف عند نجاحه في الاختبارات والابتسامة للطالب عند إلقاءه التحـــية ومن أمثلة التعزيز الموجب أيضا تقديم قطعة من الحلوى للطفـــل عـــند قيامه بالسلوك المرغوب فيه، أو مدح الطالب عندما يجـــاوب علـــى سؤال المعلم إجابة صحيحة، أو الثناء على الطفل عـــندما يقـــوم بأداء واجباته المدرسية، وقد يكون التعزيز الإيجابي مادياً أو اجتماعياً.

التعزيز السالب فهو يعني التوقف عن تقديم مثير منفر وكريه عند ظهـــور الاستجابة المرغوبة أو هو أي مثير يؤدي سحبه أو إبعاده إلى تقوية السلوك مثل التوقف عن حرمان الطفل من اللعب بعد أداء واجباته المدرســـية ، والتعزيـــز السالب يتضمن تقوية السلوك وليس إضعافه، وللتعزيـــز الـــسالب عنـــصران الأول منها قيام الشخص بسلوك ما في موقـــف ما وحذفت واستبعدت مثيرات معينة بعد سلوكه ، الثاني تزداد احتمالات قيام ذلك الشخص بسلوك مشابه إذا تكرر الموقف، أو شابهه موقف آخر، فإذا أحس شخص بألم في رأسه ونصحه آخر بتناول دواء مـــسكن للـــصداع، ونـــتج عن تناول الدواء إزالة الألم يزداد تناول هذا الشخص للأسبرين للتخلص من الصداع والأوجاع نتيجة ذلك، فإن زوال الألـــم يعتبر معززاً سلبياً، لأنه في تلك الحالة يحدث ازدياد سلوك تناول الأسبرين ومثال أخر إطفاء الضوء قبل النوم لشخص لديه أرق ومن ثم عـــند استسلامه للنوم نجد أنه يميل إلى إطفاء الضوء كلما رغب بالنوم

وكـذلك تنظـيف الأسـنان كل يوم لتجنب تسوسها، والتظاهر بالمرض لتجنب الذهاب للمدرسة ،والمذاكرة اليومية للطالب خوفاً من الاختبارات المفاجـئة والحـضور إلـى المدرسـة في وقت مبكر خوفاً من العقاب وإغلاق النافذة في يوم بارد وجلوس الطفل بعيداً عن الآخرين تجنباً منه لمـضايقتهم وإزعـاجهم لـه، وتنفيذ الطالب لتعليمات المعلم خوفاً من إرسـاله إلى مدير المدرسة لنيل العقاب، وكذلك أيضاً من أمثلة التعزيز السالب الأب الذي يعطى أبنه ما يريد لكي يتحاشى بكاؤه، والسائق الذي يمتثل لقوانين المرور تجنباً للمخالفات، وقيام الوالد بضرب أبنه لأنه لا يذاكر فان ذاكر فسوف يمتنع والده عن ضربه وذلك يقوى احتمال سلوك الاسـتذكار لديه، وهذا يعنى أن التعزيز السلبي يقوى السلوك المرغوب فـيه من خلال إزالة المثيرات السلبية أما العقاب فهو يعنى ظهور مثير مؤلم عقب ظهور سلوك غير مرغوب فيه مثل ضرب الطفل أو حرمانه مـن اللعـب عندما يهمل واجباته أو عندما يعتدي على أخوته بالضرب ولذلك العقاب يقلل من ظهور السلوك.

وغالـباً ما تخضع العلاقة بين الآباء والأبناء لقانون التعزيز السلبي، ويستخدم الأطفال هذا القانون دون يعرفوا أنهم يتصرفون وفقاً له وذلك للـتحكم في سلوكيات الوالدين ومثال ذلك طفلة في الخامسة من عمرها تقف بجانب أمها في السوق وتريد أن تشتري لعبة. في البداية قد تقول الطفلـة "ماما اشتري لي هذه اللعبة إنها حلوة" وقد تجيب الأم " لا، لن أشتريها لديك لعب كثيرة " وتطلب الطفلة من أمها مرة ثانية أن تشتري لهـا اللعبة، وتستمر الأم بالإجابة " قلت لك لا " وبعد ذلك قد تبدأ الطفلة بالبكاء وقد تصرخ بصوت أعلى فأعلى " أريد اللعبة " فإذا قالت الأم في الـنهاية " حسنا، هات اللعبة " فإن شيئين مهمين يكونان قد حدثا الأول هـو أن سـلوك الطفلـة (بكاءها وصراخها) ولأنه توقف مباشرة بعد

حـــصولها على اللعبة سيزداد احتمال حدوثه في المستقبل في المواقف المماثلة. لأنه رضوخ الأم يمثل تعزيزا إيجابيا للطفلة، وبتعبير آخر فإن الطفلـــة قـــد تعلمـــت بأن عليها البكاء والصراخ لتحصل على ما تريد، والشيء الثاني هو أن الأم أيضا قد تعلمت كيف تتخلص من موقف غير مرغوب (صراخ الطفلة وإحراجها لها أمام الناس في السوق) وطريقة التخلص من هذا الموقف المكروه هي إعطائها ما تريد. بمعنى آخر أن ســـلوك الأم قد عزز سلبيا ولهذا فإن سلوكها (شراء ما تريده الطفلة) ســـيزداد احتمال حدوثه في المستقبل في المواقف المماثلة وكذلك الطفل الذي يرفض تناول الطعام بسبب منعه من اللعب ثم تستجيب الأم وتسمح له باللعب كي يتناول طعامه يتعلم أن يغضب عن الطعام بمجرد منعه من اللعب.

ويخلط الكثير من الناس بين التعزيز السالب والعقاب، والجدير بالذكر هـــنا أن التعزيز السالب ليس مرادفاً للعقاب ولكنهما مختلفان، فالتعزيز الـــسالب يسهم في زيادة معدل السلوك المستهدف ويقويه مثله في ذلك مثل التعزيز الإيجابي، ولكن العقاب يقلل السلوك، فالتعزيز السالب يقوى الـــسلوك من خلال إزالة المثيرات السلبية، أما العقاب يقلل ويضعف من معدل ظهور السلوك من خلال تعريض الفرد لمثيرات غير مرغوب فيها أو إزالـــة مثيرات مرغوب فيها بعد حدوث السلوك، وهكذا فإن التعزيز الـــسالب يتمثل فى إزالة شئ أو مثير منفر، الأمر الذي يؤدى إلى زيادة احتمالات تكرار السلوك، أو هو التوقف عن تقديم مثير منفر عند ظهور الاســـتجابة المـــرغوبة كالتوقف عن حرمان الطفل من اللعب بعد أداء واجباته المدرسية، وهناك فرق أخر وهو أن التعزيز السلبي قد يحدث قبل وبعد الاســـتجابة فـــي حين أن العقاب يأتى عقب السلوك غير المرغوب فيه ولا يأتى قبله.

وهكـذا تـوجد معززات كثيرة تستخدم لتقوية السلوك المرغوب، منها المعززات الغذائية وتشمل جميع أنواع الطعام والشراب والحلويات التي يـريدها الفرد ولابد من توخى الحذر من إعطاء الطفل كميات كبيرة من هـذه المعـززات حتى لا يصل الطفل إلى الإشباع، وهنا تفقد المعززات الغذائـية فاعليتها وهناك أيضاً المعززات الرمزية، وهي معززات قابلة للاسـتبدال فـي المـستقبل كـأن يجمع الطالب نقاطاً أو أوراقاً معينة ويستبدلها فيما بعد بشيء يحبه، ويعرف هذا بالاقتصاد الرمزي ونتائجه سريعة الظهور ومألوفة، ومنها كذلك المعززات النشاطية، وهي نشاطات يـسمح للفرد بممارستها في حال قيامه بسلوكيات مرغوب فيها وهناك المعـززات الأكثر احتمالية وهى المعززات التي تسهم في ظهور سلوك أخـر أقل احتمالية بالنسبة للسلوك الأول حيث يفضل الأطفال أشكالاً من الـسلوك على أشكال أخرى غيرها ويستفيد المعلمون من هذه الخاصية في التعزيز باشتراطهم على الطفل القيام بالسلوك الأقل احتمالاً أولاً حتى يـستفيد مـن القـيام بالسلوك الأكثر احتمالاً وهنا يكون السلوك الأكثر احـتمالاً معـززاً للـسلوك الأقل احتمالاً ويسمى مبدأ المعززات الأكثر احتمالـية بقانون بريماك والمثال على ذلك طفل في الصف الثالث لديه سلوكان الأول حفظ جدول الضرب والذي يعد حفظه لدى هذا الطفل أقل احـتمالاً فـي ظهوره والثاني رحلة مدرسية والسلوك الثاني يكون هو الأكثـر احتمالاً في ظهوره في هذه الحالة يصبح السلوك الثاني معززاً للـسلوك الأول والمعلـم يـستطيع توظيف هذه الخاصية في المعززات الأكثـر احتمالـية بأن يربط تنفيذ السلوك الأكثر احتمالاً بالسلوك الأقل احتمالاً أي لكي يستفيد الطفل من الذهاب في الرحلة عليه أولا أن يحفظ جـدول الـضرب ومن منطلق حب الطفل سيعمل كل جهده لحفظ جدول الضرب.

وبتعبير آخر نستطيع القول أن مجرد إعطاء التعليمات والأوامر للأطفال لا يكفــي لــتعديل السلوك لدى الكثير منهم ولذلك فإن استهجان واستنكار المعلــم لسلوك معين لدى الطفل قد يبدو على أنه تعزيز لهذا السلوك في حــين أنــه إذا استخدم المعلم استجابتين للتعزيز فإن أكثرهما جذباً للطفل يعــزز الأقل جذباً وهذا ما يعرف بقانون بريماك وهو يقوم على افتراض مفاده أن السلوك الذي يتضمن تعزيزاً للفرد يمكن استخدامه لتقوية السلوك الأقــل تعزيــزاً له فإذا عرفنا أن الطفل يحب مشاهدة التلفاز نقول له لو قعدت هادئ لمدة ربع ساعة سأجعلك تشاهد التلفاز ويتمثل ذلك أيضاً في قــول المعلم للتلميذ عليكم إكمال الواجب أولا ثم سأترككم تذهبون للملعب وتلعــبون الكره بعد ذلك، أو سوف تحصلون على خمس دقائق لعب بعد عــشرين دقــيقة إذا لم تتركوا مقاعدكم خلال هذه الفترة أو إذا لم تحدثوا أصــوات مزعجة، والأم في كثير من الأحيان تطبق هذا القانون دون أن تعلــم أنها تطبق أحد الأساليب العلمية في ميدان تعديل السلوك كأن تقول الأم للطفل كل غذاءك أولا ثم أذهب والعب أو حل واجباتك أولا ثم شاهد الــتلفاز وغسل اليدين قبل الأكل والأمثلة على ذلك كثيرة من واقع الحياة اليومــية والهدف من هذه الطريقة إلزام الطفل بتأدية واجباته ومهامه أولاً ثــم الترويح عن نفسه لاحقاً دون قسره وإجباره على تأدية واجباته بالقوة دون وجــود دافع أو معزز ، ويلاحظ على هذا الأسلوب سهولة التطبيق والكثيــر مــن المربين يطبقونه وخاصة الذين لا يؤيدون استخدام العصا والتوبيخ فهذا الأسلوب لا يجرح مشاعر الطفل ولا يسبب العناد والتمرد الــذي يحدثه الضرب والقسوة ولكن هناك شرط أساسي في استخدام هذا الأســلوب وهو إلا يسمح المعلم للطفل باللعب أولا ثم بأداء الواجب ثانياً والــسبب في ذلك أن الطفل إذا لعب فلن يؤدي واجبه بعد ذلك لعدم وجود ما يدفعه إلى أداء واجباته.

ومن الإجراءات المستندة إلى التعزيز في التقليل من السلوك غير المرغوب فيه ما يلي:

أ- التعزيز التفاضلي للسلوكيات الأخرى : و يشتمل تعزيز الفرد في حال امتناعه عن القيام بالسلوك غير المقبول، وقيامه بأي سلوك آخر خلال فترة زمنية محددة، ومثال ذلك امتناع الطالب عن رمي الأوراق تحت مقعده خلال فترة زمنية محددة؛ ففي مثل هذه الحالة يعزز الفرد بقيامه بمثل هذا السلوك.

ب- التعزيز التفاضلي للسلوك النقيض:وهو تعزيز الفرد عند قيامه بسلوك نقيض للسلوك غير المقبول؛ فتعزز الفرد عند قيامه بسلوك محدد، وهذا السلوك مقبول ويناقض السلوك المراد تعديله.

ج - *التعزيز التفاضلي للنقصان التدريجي في السلوك:* إجراء يعتمد على تحديد فترة زمنية يتم فيها قياس السلوك غير المقبول، فإذا كان معدل حدوث السلوك أثناء تلك الفترة أقل من قيمة معينة، يعزز الفرد.

وإذا كانت المعززات ذات قيمة في برامج تعديل السلوك فإن قيمتها تزداد وتكون أكثر فاعلية إذا ما نظمت تلك المعززات وفق جداول تسمى جداول التعزيز Schedules of reinforcement ويقصد بها تلك القاعدة التي تحدد الاستجابات أو أيها سوف يتلقى التعزيز ولقد أثبتت جداول التعزيز قيمتها في إحداث التغير المطلوب في سلوك الفرد، وتصنف جداول التعزيز وفق أكثر من طريقة فقد تصنف إلى جداول التعزيز المستمرة أو المتواصلة ويقصد بذلك تقديم التعزيز باستمرار للفرد عقب كل استجابة مرغوبة أو يتم تعزيز الاستجابة المرغوبة في كل مرة تحدث فيها مثل أن يربت الوالد على ظهر أبنه بعد كل كلمة يقرأها قراءة صحيحة ويطلق أحيانا على التعزيز المستمر التعزيز الكلى

ومــن مميــزات التعزيز المستمر أن التعلم يحدث بسرعة ولكنه يكون ضــعيفا نسبياً فيحدث انطفاء للسلوك عندما يتوقف التعزيز وفى المقابل يــوجد التعزيــز المــتقطع ويقصد به تقديم التعزيز بعد عدد معين من الاستجابات السلوكية الصحيحة بمعنى أنه لا يحدث في كل مرة ولا يقدم للفــرد بعــد كل استجابة بل تترك بعض الاستجابات دون تعزيز أي أنه يقــدم أحيانا عقب ظهور الاستجابة المرغوبة ويحجب أحيانا أخرى كأن يــربت الــوالد علــى ظهر أبنه بعد قراءة مجموعة من الكلمات قراءة صــحيحة، ومثال ذلك أيضا المرتب الذي يأخذه الفرد في نهاية الأسبوع أو الشهر ويطلق على هذا التعزيز المتقطع التعزيز الجزئي.

وفــي هذا الشكل من التعزيز يكون اكتساب السلوك ببطء نسبياً ولكنه يكون أكثر قوة وعندما يتوقف التعزيز لا يحدث انطفاء للسلوك بسهولة ولكــي نــساعد الفرد على اكتساب السلوك بشكل قوى في برامج تعديل الــسلوك يتم اللجوء في البداية إلى استخدام التعزيز المستمر مما ينتج عــنه ســرعة اكتساب الفرد للسلوك المرغوب فيه ثم بعد ذلك يستخدم التعزيــز المتقطع كما تصنف جداول التعزيز أيضا حسب الفترة الزمنية أو عدد الاستجابات التي تصدر عن الفرد إلى أربعة أنواع وهى .

١-جــداول التعزيز الثابتة للاستجابات ويقصد بها تقديم المعززات بعد عدد معين ثابت من الاستجابات الصحيحة

٢- جــداول التعزيز المتغيرة للاستجابات وتتضمن تقديم المعززات بعد عدد غير محدد من الاستجابات الصحيحة.

٣- جداول التعزيز الثابتة زمنياً والتي تتضمن تقديم المعززات بعد فترة زمنية ثابتة بمعنى تعزيز استجابة معينة بعد مرور فترة ثابتة من الزمن كمــا هو الحال في الرواتب التي يحصل عليها الموظف بعد مرور شهر أو بعد مرور أسبوع من العمل.

٤- جـداول التعزيز المتغيرة زمنياً وتتضمن تقديم المعززات بعد فترة زمنـيـة غير ثابتة بل متغيرة كما هو الحال في الامتحانات التي يقدمها المعلـم لطلابـه بعد عدد غير محدد من الزمن أو الأيام أو الأشهر مثل الامتحانات الفجائية.

وهذا الإجراء يعتبر من طرق تعديل السلوك الذي أثبت نجاحه في تعديل العديـد مـن الـسلوكيات وهناك العديد من الدراسات التي أجريت على البيـئة العربية وكشفت عن فاعلية التعزيز في تقوية الأنماط السلوكية المناسبة والمرغوبة مثل السلوك الاجتماعي الايجابي كالتعاون والإيثار وتقديـر الـذات وتعلم المهارات الحياتية والتقليل من الأنماط السلوكية غيـر المناسـبة لدى الأطفال العاديين والأطفال المعاقين ومنها سلوك العـدوان والمـشاغبة والنـشاط الزائد وإيذاء الذات وسلوك الفوضى والتخـريب وغيـرها مـن السلوكيات غير المرغوبة وعى هذا يلعب التعزيـز دوراً مهمـاً في تعديل سلوك الأطفال المعاقين عقليا،وبالتالي زيادة فرص التعلم والخبرة لديهم حيث أنه يؤدى وظائف عدة إلى جانب تقوية السلوك وزيادته فهو يجعل الفرد يشعر بالرضا عن الذات ويحسن مفهـوم الـذات لديه كما أنه يوضح للفرد أي السلوكيات عليه تأديتها لكـونها مهمـة ومن بين الدراسات التي استخدمت التعزيز دراسة منى حـسن (١٩٩٨) عـن اسـتخدام التعزيـز في إكساب أطفال المرحلة الابتدائـية مهـارة الاسـتماع والإنصات داخل الفصل من خلال زيادة الأنشطة المدرسية وإعطاء التعزيزات.

٣-العوامل المؤثرة في فعالية التعزيز:

ولكي ينجح التعزيز ويكون فعالاً في إعطاء النتيجة المرجوة هناك عوامل عدة تؤخذ بعين الاعتبار وهى على الوجه التالي :

- فـورية التعزيـز: وتعنـي تقـديم التعزيز للفرد مباشرة عقب ظهور الاسـتجابة المـرغوبة وعدم تأجيله لكي تحصل عملية الارتباط بين المثير المحبب والاستجابة المقبولة وبالتالي تحصل عملية التعديل فإذا جـاء التعزيز متأخراً يفقد دلالته فعندما يعطى الطفل لعبة اليوم لأنه أدى واجبه المدرسي بالأمس قد لا يكون ذلك ذا أثر كبير على الطفل فالتأخير في تقديم المعزز قد ينتج عنه تعزيز سلوكيات غير مستهدفة لا نريد تقويتها، قد تكون حدثت في الفترة الواقعة بين حدوث السلوك المستهدف وتقديم المعزز فالفترة الزمنية الفاصلة بين الاستجابة وتقديم المثيـر الذي يعززها تشكل متغيراً مهماً من المتغيرات التي تؤثر في فعالية التعزيز، وعندما لا يكون من الممكن تقديم المعزز مباشرة بعد حدوث السلوك المستهدف فإنه ينصح بإعطاء الفرد معززات وسيطية كالمعـززات الرمزية أو الثناء بهدف الإيحاء للفرد بأن التعزيز قادم وبتعبيـر أخر تقديم التعزيز فور قيام الطفل بأداء السلوك حتى يحدث اقتـران شـرطي مـا بين السلوك والتعزيز أي أنه يحدث نوعاً من الارتـباط لدى الطفل ما بين سلوكه وما حصل عليه من شيء يحبه ويـريد أن يستزيد منه وهذا ما يحدث معنا كبالغين أيضاً، فمَنْ يُكافئ فـي عملـه بسبب أمر ما يكرره بل يتعدى الأمر إلى محاولة ابتكار وإبـداع شيئاً آخر لينال مكافأة أخرى إن قوة التعزيز عادة تظهر بعد إنجاز السلوك المستهدف ولا يكون التعزيز في مقدمة السلوك بل يأتي التعزيـز كمكافأة في نهاية أداء السلوك فإذا ما قدم التعزيز إلى الطفل سلفا أي قبل إنجاز السلوك المطلوب منه عندها لا يجد الطفل مسوغا للقيام بالسلوك المطلوب ومع نموه وفهمه لما يجري سيرفض القيام به معللا بأنه يرفض الرشوة.

- **زمــن التعزيز:** أي طول أو قصر الفترة الزمنية المنقضية بين حدوث الــسلوك وتقــديم المعــزز، مــن بين الأمور التي تزيد من فاعلية التعزيــز، تقديم المعزز بعد حدوث السلوك مباشرة، فإن هذا يؤدي إلــى زيــادة احــتمال تكرار السلوك مستقبلاً أكثر منه عندما يقدم المعــزز بعد حدوث السلوك بفترة زمنية طويلة كأن تقول للطالب الــذي جمع الأوراق من ساحة المدرسة أحسنت مباشرة، أفضل من أن تــؤجلها إلى يوم آخر، ومع ذلك يجب تعليم الفرد القيام بالسلوك مــن أجل تعزيز مؤجل، ويتم ذلك باستخدام التعزيز المباشر، حيث يَــزداد بــبطء وبالــتدريج زيادة الفترة الزمنية بين حدوث السلوك وتقــديم المعــزز ويدل على ذلك قوله صلى الله عليه وسلم "أعطوا الأجير أجره قبل أن يجف عرقه".
- **انــتظام التعزيــز:** ويعني هذا استخدام التعزيز على نحو منظم ووفقا لقوانــين معينة، إلى أن يكتسب الفرد السلوك، ثم يكرر السلوك في مواقــف مماثلــة، أي المحافظــة عليه واستمراره فيجب أن يكون التعزيــز علــى نحو منظم وفق قوانين معينة يتم تحديدها قبل البدء بتنفيذ برنامج تعديل السلوك وأن نبتعد عن العشوائية وهنا لا بد من الإشــارة إلى هناك التعزيز المستمر أي تقديم التعزيز في كل مرة يحــدث فيها السلوك، ويكون التعزيز المستمر فعالاً في مرحلة بدء اكتــساب الــسلوك وهــناك التعزيز المتقطع فبعد أن يكتسب الفرد السلوك يمكن استخدام التعزيز المتقطع للمحافظة على السلوك ويتم ذلك بتعزيز السلوك وفق جداول زمنية أو نسبية.
- **كمــية (مقدار) التعزيز:** ويعنى تحديد كمية التعزيز التي ستعطى للفرد وذلك يعتمد على نوع المعزز فمن الهم جداً أن تتناسب كمية التعزيز مــع مستوى أداء السلوك المرغوب فيه مع الحرص على أن لا يقل

عن القدر المستحق فيفقد عندها جزءاً من فعاليته وفي الوقت نفسه أن لا يـزيد علـى القـدر المناسـب مما يجعل الطفل يصل إلى درجة الإشـباع. فكلما كانت كمية التعزيز في بداية التعلم أكبر كانت فعالية التعزيـز أكثـر، إلا أن إعطاء كمية كبيرة جداً من المعزز في فترة زمنـية قـصيرة قـد يؤدي إلى الإشباع، والإشباع يؤدي إلى فقدان المعـزز لقيمـته ولهـذا يجب علينا تحديد الكمية التي يمكن إعطائها لنحـصل على أفضل النتائج فعلى المرشد أو القائم بتعديل السلوك أن يخـتار الكمية المناسبة من التعزيز المطلوب كي يحافظ على احتياج الطفـل إلـى مزيد من التعزيز ويجب عدم المبالغة في تقديم التعزيز حتـى لا يفقد التعزيز قيمته ويجب أن يكون التعزيز قوياً بحيث يظل الطفل منشغلا بأداء السلوك المطلوب.

- **مـستوى الحرمان أو الإشباع:** كلما كانت الفترة التي حرم فيها الفرد مـن المعـززات طويلة كان المعزز أكثر فعالية، فمعظم المعززات تكون أكثر فعالية عندما يكون مستوى حرمان الفرد منها كبيراً نسبياً وهذه الفترات تتكفل بها عادة جداول التعزيز.
- **درجـة صعوبة السلوك:** وتعني مدى تعقيد السلوك المستهدف أو مدى احتـياجه لجهـد كبيـر فكلما ازدادت درجة تعقيد السلوك، أصبحت الحاجة إلى كمية كبيرة من التعزيز أكثر، فالمعزز ذو الأثر البالغ عند تأديـة الفـرد لـسلوك بـسيط قد لا يكون فعالاً عندما يكون السلوك المستهدف سلوكاً معقداً أو يتطلب جهداً كبيراً.
- **تنويع مصادر التعزيز:** ويعني استخدام معززات متنوعة، سواء كانت غذائية، أو رمزية فكلما استخدمت معززات متنوعة كانت أكثر فاعلية مـن الاعـتماد على معزز واحد، ويجب التنبه إلى ضرورة استخدام معـززات تناسب الفرد، وهذا ما يعرف بالتحليل الوظيفي، أي تحليل

الظروف البيئية للفرد ودراسة المعززات المؤثرة فيه وهذا ليس معناه أن لا تستخدم معززات جديدة في البيئة، تكون غير مألوفة، فلاشك أن استخدام أمور جديدة يزيد من فاعلية التعزيز فالتنوع والتغيير ضرورياً حتى لا يعتاد الطفل على نوع معين من التعزيز فيمل منها وتفقد قيمتها لتوقعه ما سوف يحصل عليه بل يجب كل فترة أن يفاجئ الطفل بشيء غير متوقع فيثير في نفسه البهجة والإثارة والترقب وهي أشياء في حد ذاتها تدفع الطفل لأداء السلوك المطلوب منه ويشير ذلك إلى أن استخدام أنواع مختلفة من المعزز نفسه يكون أكثر فعالية من استخدام نوع واحد منه ،فإذا كان المعزز هو الانتباه إلى الطالب فلا تقل له مرة بعد الأخرى جيد ،جيد ولكن قل أحسنت وابتسم له وقف بجانبه ،وضع يدك على كتفه لذلك على المرشد أن يجرب عدة معززات من عدة أنواع إلى أن يلاحظ الاهتمام من الطفل لمعزز ما وهي خطوه هامة عند القيام بإعداد برنامج معين لتعديل السلوك فان المعززات التي تعجب المرشد يمكن أن لا تعجب الطفل مهما حاول المرشد تعويد الطفل عليها فلكل طفل مزاياه ولذلك يجب إيجاد المعزز الذي يكون ذا قيمة بالنسبة للطفل وكل ما يجذب انتباه الطفل ممكن أن نجعل منه معززاً.

- **التحليل الوظيفي**: ويعنى أن يستند استخدامنا للمعززات إلى تحليلنا للظروف البيئية التي يعيش فيها الفرد ودراسة احتمالات التعزيز المتوفرة في تلك البيئة لأن ذلك يساعدنا على تحديد المعززات الملائمة ويزيد من احتمال تعميم السلوك المكتسب والمحافظة على استمرايته.

الجدّة (معززات غير مألوفة): وتعنى استخدام معززات حديد غير مألوفة قدر الامكان حتى يكون هناك حماس لتغيير السلوك وزيادته

لدى الفرد ولذا ينصح بمحاولة استخدام أشياء غير مألوفة قدر الإمكان وأن يراعــى الحرص عند تقديم النقود كتعزيز حتى لا يتحول الطفل إلــى شخص مادي ، فتوجد أشياء كثيرة يمكن أن تعزز سلوك الطفل غير النقود أو الأشياء المادية فتكوين القيم الجميلة وتقدير الجمال لدى الطفــل يمكن أن تغرس في صورة أشياء بسيطة يمكن أن يكون لها أعظــم تأثيــر فــي تكوينه النفسي مثل وضع شريط ملون على باب غرفته أو باب الشقة وبه أسمه أن كان يستطيع القراءة أو صورته إن كــان لا يستطيع القراءة ونتفق جميعاً على أنه علامة التميز والتفوق ونـحــدث الآخرين من الأقارب والأصدقاء عن كيف أنه "ولد شاطر" حصل على هذا الشريط لأنه قام بعمل كذا وكذا.

– التعلـيمات : ومما يساعد في تسريع أثر التعزيز، معرفة الفرد سبب تعزيزه، حتى يكون التعزيز فعالاً.

- الاختيار المناسب: ويعنى استخدام معززات يكون لها معنى عند الأفراد وتتناسب مع أعمارهم وجنسهم.

ومــن الأســاليب والإجــراءات التي تستخدم لتقليل احتمالات ظهور السلوك غير المرغوب فيه في المستقبل أسلوب العقاب .

ثانياً: أسلوب العقاب: punishment:

١ـ تعريف العقاب:

وهــو مــن الأســاليب الــشائعة والمستخدمة في خفض وتقليل ظهور الــسلوكيات غيــر المرغوب فيها لدى كل من الأطفال العاديين والأطفال ذوى الاحتياجات الخاصة مما يترتب عليه استخدامه كثير من المشكلات النفــسية والاجتماعــية للطفــل ولا تكاد تخلو مؤسسة تربوية من تطبيق العقــاب بأشكاله المختلفة في ضبط سلوك الأطفال وتوجيهه نحو المسار

المـــرغوب فيه ويعنى العقاب ظهور مثير مؤلم عقب ظهور سلوك غير مرغوب فيه مثل ضرب الطفل أو حرمانه من اللعب عندما يهمل واجباته أو عــندما يعــتدي على أخوته، فالعقاب هو كل ما يمكن أن يؤدى إلى الشعور بالألم وعدم الرضا وعدم الارتياح مثل التأنيب والقسوة والضرب، أو هو الجزاء المفروض على الفرد بسبب سلوكه غير المرغوب فيه لكي يكـف عــنه ، فالقطة التي تعاقب كلما سرقت تتحاشى هذا السلوك ولكن العقاب ليس بالضرورة يساعد على التخلص من السلوكيات غير المرغوبة بــل قد يؤدى إلى الإبقاء على ممارستها، ولهذا يعتقد سكنر أن تأثير هذا الأســلوب محــدوداً وأنه وسيلة غير مرغوب فيها فى ضبط السلوك لدى الفــرد فالعقاب هو إضعاف السلوك من خلال إضافة مثير منفر أو إزالة مثير إيجابي ولا بد من الإشارة إلى أن المبدأ العام المتبع لتقليل سلوكيات غيــر مرغوب فيها هو اللجوء إلى الإجراءات الإيجابية مع الفرد، وعدم اللجوء للعقاب؛ ذلك أن للعقاب آثار سلبية كثيرة جداً، إلا أنه إجراء لا بد منه أحياناً، وبخاصة عندما تستنفذ كافة أساليب التعديل.

وعلى هذا نستطيع القول أن العقاب هو إجراء يؤدي إلى تقليل احتمالات حــدوث السلوك في المستقبل بمعنى الحدث الذي يعقب حدوث الاستجابة والذي يؤدي إلى إضعاف الاستجابة التي تعقبُ ظهور العقوبة، أو التوقف عن هذه الاستجَابة أو هو إخضاع الطالب إلى نوع من العقاب بعد الإتيان باســتجابة معيــنة، فالطالب إذا ناله العقاب كلما اعتدى أو أذى الآخرين نفــسياً أو جــسمياً كــف عن ذلك العدوان، وهنا يقوم المرشد أو المعلم باستخدام أسلوب من أساليب العقاب المختلفة مثل الصفع الخفيف على اليد أو الــصراخ أو التأنــيب اللوم الصريح والتوبيخ، التهديد والوعيد، إيقافه علــى الحائط ومنعه من ملاحظة الآخرين، عزله في غرفة خاصة لفترة مــن الزمن، عدم مغادرة مقعده دون إذن، منعه من الاشتراك في النشاط

الذي يميل إليه ومن أمثلة العقاب توبيخ المعلم للطالب عندما يكذب وقوف الطالـــب فـــي الفصل عند إهماله حل الواجب المدرسي المطلوب،تأخير الطالـــب عن الفسحة عند قيامه بالمشاغبة في الفصل حرمان الطالب من اللعب مع زملائه عندما يخالف أنظمة المدرسة ويستحسن أن يستخدم هذا الأســـلوب بعـــد استنفاذ الأساليب الايجابية، فقد ثبت أن العقاب يؤدي إلى إنقـــاص السلوك غير المرغوب أسرع مما تحدثه الأساليب الأخرى، فهو يؤدي إلى توقف مؤقت للسلوك المعاقب، ويؤدي إيقاف العقاب إلى ظهور السلوك مرة أخرى.

فالعقـــاب قـــد يمنع سلوكاً معيناً غير مرغوباً فيه ولكنه لا يؤدي إلى تعلم ســـلوك جديـــد مرغوب فيه ويكون العقاب أداة فعالة خاصة في المواقف التي لا يجدي فيها تدعيم السلوك المضاد أو الانطفاء كما أن العقاب يسهم بـــشكل كبير في إنقاص وضعف ظهور السلوك غير المرغوب فيه أسرع مما تحدثه الأساليب الأخرى من أساليب تعديل السلوك إلا أنه يتعين عند استخدام هذا الأسلوب تحديد محكات العقاب وإعلانها مقدماً، وتتعدد أشكال العقـــاب فمـــنها مـــا هو لفظي مثل التأنيب والتوبيخ ويشمل ذلك استخدام الإيماءات مثل هز الرأس وتحريكه أو تعبيرات الوجه كالنظرات العابسة تعبيـــراً عن عدم الاستحسان أو عدم الموافقة للسلوك غير المرغوب فيه ويـــشتمل هذا التعبير على استخدام الإشارات التي تدل على لغة الإشارة التـــي يفهمها الطفل الأصم وتعطى مدلول التوبيخ لديه مثل أنت ولد غير مـــؤدب فلاشك أن تقديم التوبيخ اللفظي مقرونا بالشكل غير اللفظي يزيد مـــن احتمالية التخلص من السلوك غير المرغوب فيه ومن أشكال العقاب ما هو بدني ومن صور العقاب البدنى للتلميذ الضرب بالمسطرة والصفع والإيقـــاف بجانـــب السبورة ومنها إيقاف التلميذ رافعا يديه ومسندها على الحـــائط ومنها الصدمات الكهربائية ولقد كشفت نتائج الدراسات أن هناك

آثار سلبية للعقاب البدني خاصة منها القلق ، الانزواء، العناد، العدوان، الخوف من التحدث أمام الناس وغيرها ولا ينصح المعلم باستخدامها لكونها تسبب حواجز نفسية بينه وبين الطلاب، فلا يتعاونون معه.

٢ـ أنواع العقاب:

وينقسم العقاب إلى قسمين هما:

أ-العقاب الموجب: ويعنى تقديم مثيرات مؤذية أو كريهة بعد حدوث السلوك مباشرة فعندما يسلك الفرد سلوكاً غير مرغوب فيه، يعقب هذا السلوك تقديم مثير منفر للفرد أو مؤلم له، فيؤدي هذا إلى تقليل احتمالات ظهور السلوك أو وقفه في المستقبل، ومن الأمثلة التي توضح هذا النوع من العقاب، الضرب للفرد واللوم الصريح والتأنيب والتوبيخ بعد قيام الفرد بسلوك غير مرغوب فالعقاب يتمثل في ظهور حدث غير مرغوب أو مقبول للفرد بعد استجابة مما يؤدي إلى إضعاف هذه الاستجابة أو توقيفها.

ب-العقاب السالب: ويعنى حرمان الطفل من معززات أو مثيرات يحبها بعد حدوث السلوك غير المرغوب فيه مباشرة مما يؤدي إلى إضعافه أو اختفائه مثال ذلك حرمان الأبناء من مشاهدة بعض برامج التلفاز وتوجيههم لمذاكرة دروسهم وحل واجباتهم أو حرمانهم من اللعب فالعقاب السلبي يكون في حالة صدور سلوك غير مرغوب فيه عن الفرد، ويعقب ذلك استبعاد شيء سار بعد قيام الفرد بهذا السلوك مما يؤدي ذلك إلى تقليل ظهور السلوك غير المرغوب في المستقبل ومن الأمثلة الأخرى التي توضح العقاب السلبي حرمان الطفل من مصروفه اليومي نتيجة لضربه لأخيه، وبعد ذلك قد يتوقف الولد عن ضرب أخيه خوفاً من العقاب وللعقاب السلبي دور في معالجة الكثير من الحالات التي نتعامل معها وحتى يكون العقاب فعالاً لا بد من تحديد السلوك المستهدف المراد

تقليله أو إيقافه، والتأكد من أن العقاب الإيجابي أو السلبي منفر للفرد وأن يتناسب العقاب مع السلوك، ولا بد من أن يوضح للفرد سبب وقوع العقاب عليه، كما ينبغي أن يكون العقاب فورياً بعد السلوك مباشرة.

٣-مزايا وعيوب العقاب:

لاشك أنه يكون من الأفضل الاعتماد على التعزيز والتخلي عن العقاب لضبط سلوك الأطفال نظراً لكثرة سيئاته ومع هذا للعقاب مزايا والتي تظهر فيما يلي:

- مساعدة الطفل على التمييز بين السلوك المقبول والسلوك غير المقبول.
- إيقاف أو تقليل السلوكيات غير المناسبة بسرعة.
- معاقبة السلوك غير المقبول يقلل من احتمال تقليد الآخرين له لأنها تؤدى إلى العقاب.
- ضرورة تزامن العقاب مع أسلوب التعزيز بمعنى أن الأفراد لا يتعلمون فقط أن السلوك المشكل معاقب عليه ولكن يتعلموا أن السلوك الجيد يقابله تعزيز.
- المساعدة على الانضباط في الفصل وتوفير المناخ التعليمي الملائم.

ومن الآثار السيئة التي يتركها استخدام العقاب كوسيلة لتعديل السلوك ما يلي

- قد يولد العقاب خاصة عندما يكون شديداً سلوك العدوان والعنف والهجوم المضاد بمعنى أنه يكسب الطفل المعاقب سلوكيات غير مرغوبة قد تكون أسوأ مما يعاقب عليها.

- لا يـشكل سـلوكيات جديدة بل يكبح السلوك غير المرغوب فقط بمعنـى أخـر يعلم العقاب الشخص ماذا لا يفعل ولا يعلمه ماذا يفعل.
- يولد حالات انفعالية غير مرغوبة مثل البكاء والصراخ والخنوع والسلبية مما يعوق ذلك نمو وظهور السلوكيات المرغوب فيها.
- يؤثر سلبياً على العلاقات الاجتماعية بين الطفل والمعلم أي يصبح المعلـم الذي يستخدم العقاب بكثرة في نهاية المطاف شيئاً منفراً ومكروها للطفل.
- يـؤدي إلى تعود مستخدمه عليه، فالعقاب يعمل عادة على إيقاف السلوك غير المرغوب به بشكل مباشر وهذا يعمل بدوره كمعزز سلبي لمستخدمه.
- يـؤدي إلـى سلوك الهروب والتجنب، حيث قد يتمارض الطفل ويتغـيب عن المدرسة إذا ما اقترن ذهابه إليها بالعقاب المتكرر وقد يتسرب من المدرسة إذا كان العقاب شديداً أو متكرراً، كما قد يـتعلم سـلوك الغـش في الامتحان وغيرها من السلوكيات غير المقبولة.
- يـؤدي إلى خمود عام في سلوكيات الشخص المُعاقَب، وقد تقلل معاقـبة المعلـم للطالب على إجابته غير الصحيحة عن السؤال وعـزوفه عن المشاركة في النشاطات الصفية بسبب الخوف من العقاب.
- تـشير البحوث العلمية إلى أن نتائج العقاب غالباً ما تكون مؤقتة، فالسلوك يختفي بوجود المثير العقابي ويظهر في غيابه.

- يؤثـر العقاب بشكل سلبي على مفهوم الذات لدى الطفل المُعاقَب خاصة إذا حدث بشكل دائم ولم يصاحبه تعزيز للسلوك المرغوب فيه.
- يؤدي إلى النمذجة السلبية فالمعلم الذي يستخدم العقاب البدني مع الطالـب يقدم نموذجاً سلبياً سيقلده الطالب، فعلى الأغلب أن يلجأ الطالب إلى الأسلوب نفسه في التعامل مع زملائه الآخرين.
- قد ينتهي العقاب بالإيذاء الجسدي للمُعاقَب كجرحه أو كسر يده أو إحداث إعاقة جسمية.

ولقد أوضحت نتائج الدراسات فاعلية العقاب في انخفاض معدل السلوك غير المرغوب فيه وأنه يستخدم في مواجهة كثير من المشكلات في المدرسة مثل العدوان والمشاغبة داخل الفصل والخروج على قواعد الانـضباط الصفي ويتعين على المعلم ومدير المدرسة اتخاذ الحرص الـشديد عـندما يـريدون إنزال عقوبة بالتلاميذ ويجب أن تكون هذه العقـوبة هـي الوسـيلة الأخيرة التي يتم اللجوء إليها وبعد نفاد جميع الوسـائل الحلـول التـي ربما تؤدي إلى التقييم وتعديل السلوك غير المناسـب بدون العقوبة وأن يكون اتخاذ قرار العقوبة في وضع يكون الموقف هادئاً وغير متوتراً وأن يؤخذ القرار بقصد الإصلاح والتقويم لا الـضرب والانتقام وفي الواقع هناك أناس يحبذون الأخذ بفكرة العقاب البدني عند تعديل السلوك وهناك آخرين يرفضونها لاعتقادهم أن العقاب البدنـي يعتبر وسيلة احتقار لشخصية الفرد وهو بالتالي لا يؤتي الثمار المـرجوة مـنه، وعليه تشير الدراسات التي أجريت لبيان أثر كل من الـثواب والعقـاب فـي تعديل السلوك إلى حقيقة لا يمكن إخفاؤها أو تجاهلهـا وهى أن كل من التعزيز والعقاب يؤديان إلى إحداث التعديل المـرغوب في السلوك، لكن التعزيز أبقى أثراً، حيث أن العقاب تكون

آثــاره مرهونة بوجود مثير الخوف، فإذا مازال هذا المثير عاد السلوك إلى سيرته الأولى أي على طريقة غاب القط العب يا فأر لذلك نجد أن معظــم الــنظم التربوية الحديثة ترفض أسلوب العقاب البدني وتحرمه القوانين في كثير من دول العالم.

ح.العوامل المؤثرة في نتائج العقاب:

متــى يكــون العقــاب فعالاً ومتى لا يكون وكيف يمكن للعقاب كأســلوب مــن أســاليب تعــديل السلوك أن يعطى النتائج المرجوة من اســتخدامه؟ مــثل هذه الأسئلة وغيرها تثير مشكلة فاعلية العقاب ومدى جــدواه فــي تحقــيق الهدف من استخدامه وحتى أن يعطى العقاب نتائج مرغوب فيها كأن يعمل على تقليل احتمالية ظهور السلوك غير المرغوب فيه فلابد من مراعاة النقاط التالية:

- تحديد السلوك المستهدف أي السلوك المراد عقابه ويتم تحديده عن طريق تعريفة إجرائيا أولا ثم يوضح للطفل ما هو متوقع منه وما هــو السلوك المستهدف وما سبب إيقاع العقاب به حتى يقتنع أن العقاب له مبرر.
- التوقــيت: ويعنى ذلك أن يكون العقاب فورياً بعد القيام بالسلوك غيــر المــرغوب وأن يدرك الفرد نوعية السلوك المعاقب عليه وطرق العقاب وقد بينت الدراسات أن العقاب في وقت مبكرٍ من بدايــة الــسلوك غير المرغوب فيه يكون أكثر فعالية مما لو قدم متأخرا.
- شــدة العقــاب: والمقصود هنا بالشدة هو كمية وعمق الأثر الذي يحدثــه العقــاب سواء عقاب معنوي أوحسي أي كلما زادت شدة العقاب كلما زاد قمع السلوك المعاقب علية ولكن لابد من ملاحظة أن القــائم بالعقــاب يمكن أن يفقد أي خصائص مدعمة يمكن أن

يقدمها في مواقف أخرى إذا كان العقاب شديدا وربما أحدث تجنب للشخص القائم بالعقاب كما يعني ذلك أن يتناسب العقاب من حيث شدته ونوعه مع مبررات استخدامه.

- الاتساق: ويقصد بذلك عقاب الشخص في كل مرة يأتي بها بالسلوك غير المرغوب فيه وعدم التراخي في العقاب بمعنى عقابه في مرات وتركه في مرات أخرى ، وقد بينت الدراسات أن أعلى معدلات السلوك المنحرف بين الأبناء يرتبط بالتراخي في العقاب
- أن يكون العقاب لسلوك الفرد وليس لشخصيته أو لسبب شخصي مع ضرورة تجنب استخدام العقاب في الحالات الانفعالية الشديدة.
- تقديم النماذج المناسبة للسلوكيات المقبولة.
- طبيعة المثيرات: المثير المستخدم في العقاب لخفض السلوك غير المرغوب فيه يجب أن يكون مثيراً منفراً وهذا يتوقف على شخصية الطفل فما ينفر أحدهم لا ينفر غيره منه.
- تعزيز السلوك المضاد عند توقيع العقاب على السلوك غير المرغوب بمعنى الربط بين تعزيز السلوك المضاد والعقاب للسلوك غير المرغوب.

أما بخصوص شروط العقاب: يشترط في العقاب عدد من الشروط أهمها ما يلي: يجب أن يكون العقاب متناسباً مع الذنب في كميته ونوعه.

- يجب أن يوقع العقاب بعد اقتراف الذنب أما تأجيله إلى فترة طويلة يفقده المعنى والفائدة.

- لا يجوز أن يوقع العقاب إلا بعد أن ينبه الطفل إلى خطئه ويعطى فرصة لكي يقلع خلالها عن خطئه فإذا أصر على الخطأ عوقب.
- استخدام العقاب بهدوء يجب علينا حين نعاقب أن نلتزم بالهدوء والبعد عن الانفعالات الشديدة وذلك حتى لا تأخذ العقوبة طابع التشفي والانتقام.
- يجب الابتعاد ما أمكن عن لغة التهديد والوعيد فهو إما أن يؤدي إلى خوف كبير وإما أن يعرف الطفل أن هناك تهديداً بدون صنع شيء فيبدأ في عدم المبالاة.
- يجب ألا تتحول العقوبة إلى إهانة للطفل وإهدار لكرامته.
- يجب عند العقاب بالضرب الابتعاد عن الأماكن الحساسة لدى الطفل والخطرة والمؤذية كأن يضربه في وجهه أو رأسه أو الصدر إتباعا لقول الرسول ص (ولا تضرب الوجه).
- ألا يضرب الطفل بأداة مؤذية قد تؤدي إلى إلحاق الضرر الشديد به.

وفي حالة العقاب البدنى بالضرب أو الصفع وغيرها من أنواع العقاب البدنى أن يقوم المعلم أو الأب بالضرب بنفسه فلا يترك هذا الأمر لأحد من الإخوة الكبار أو الزملاء حتى لا تتأجج بينهم الأحقاد والمنازعات ويتعين عليه العدل بين الأبناء في إعطاء المعززات والعدل في العقاب قال ص اتقوا واعدلوا بين أبنائكم ويتعين علينا أن نعيد النظر في وضع العقوبة التي اعتدناها لتقويمها وطرح الطرق السيئة منها غير المعقولة ولقد وضعت العقوبة المدرسية لإصلاح الخطأ وحماية بقية الطلاب بالمدرسة، فالطالب الذي يعبث بمحتويات المدرسة يجب أن يكون هناك حد لممارساته الخاطئة وذلك حماية لبقية زملائه من شره ويجب أن تكون البداية هنا بالعقاب المعنوي فهو أبلغ في التأثير على التلميذ المخطئ

مــن العقاب البدني، فالطالب المكلف بمراقبة الطلاب في الفصل الدراسي ويخطئ يجب أن ينتخب تلميذ آخر لمراقبة التلاميذ داخل الفصل الدراسي وهذا العقاب بدوره سوف يؤثر تأثيراً نفسياً ويكون أبلغ وأكثر وقعاً على الطالــب من العقاب البدني وسيبدأ هذا الطالب المبعد بمحاولة استعادة ثقة معلمــيه فيه ليعود للمراقبة مرة أخرى ويجب على المعلم التذكر دائماً أن هــناك فــروقاً فردية بين الطلاب في الميول والقيم والاتجاهات والعادات والتقالــيد فما ينفع لعقاب طفل في ناحية من النواحي قد لا يجدي مع طفل آخر اقترف نفس الذنب والخطأ وعلى المعلم أن يعامل كل منهم بالمعاملة التــي تلــيق به، فالتلاميذ يختلفون فمنهم من تكفيه إشارة ومنهم من يتألم بالحجز والحرمان من المعززات ويجب على المعلمين أن يعاقبوا كل تلميذ بما يناسبه بعد تقدير ذنبه ومعرفة الدافع لاقتراف ذلك، وإذا شعر الطالب بذنــبه وتقــصيره وبدأ يتقبل العقوبة من معلمه شاعراً بعدالة ذلك المعلم وملتمــساً للرحمة وبدأت عليه التوبة والرغبة في عدم العودة إلى ما فعل نكــون بــذلك قــد وصلنا إلى الهدف التربوي من العقوبة وهو الإصلاح وتعديل السلوك الخاطئ وعند تنفيذ العقوبة يجب ألا تصل للمساس بكرامة الطفل وألا يكون فيها إهانة أو تحقير وألا تعلن العقوبة ونوع الذنب أمام زملائــه الطــلاب، فالطفــل لــه كرامة يجب مراعاتها وشخصية يجب احتــرامها ويخطيء بعض المعلمين بظنهم أن الشدة على التلاميذ والقسوة ربما تؤدى إلى الإصلاح والإقلاع عن الذنب وهذا خطأ كبير بل أدت هذه الطــرق إلــى جعــل الطفل سلبي ضعيف الإرادة مضطرباً قليل النشاط والحــيوية، وعلــى المعلــم أن يقنع التلميذ بالذنب الذي عوقب من أجله وبعدالــة العقــوبة وعليه ألا يعاقب التلاميذ وهو في حالة غضب وعليه إعطــاء فرصــة كافية للهدوء والتفكير فربما أدى التفاهم على انفراد إلى تــصحيح الوضــع الخاطــئ وأدى إلى نتائج إيجابية أفضل من الضرب والتحقير.

ولعل أجدى الطرائق التي تتبع في تأديب الأبناء ما ذهب إليه ابن مسكوية في الموازنة بين الثواب والعقاب، يقول في ذلك يمدح بكل ما يظهر به من خلق جميل وفعل حسن ويكرم عليه فإن خالف في بعض الأوقات ألا يوبخ عليه ولا يكاشف بأنه أقدم عليه بل يتغافل من لا يخطر بباله أنه قد يتجاسر على مثله ولا هم به ولاسيما إن ستره الصبي واجتهد أن يخفي ما فعله عن الناس فإن عاد فليوبخ سراً ويعظم عنده ما أتاه ويحذر من معاودته فإنك إن عودته التوبيخ والمكاشفة حملته على الوقاحة، وحرضته على معاودة ما كان استقبحه وهان عليه سماع الملامة في ركوب قبائح اللذات التي تدعو إليها نفسه وهذه اللذات كثيرة جداً فالعقاب ليس وسيلة التربية المجدية وتعديل السلوك (فالترغيب أفضل من الترهيب والاعتدال هو الميزان) أن الثواب يتيح للطفل تقوية ثقته بنفسه ويشعره بعمله الحسن، وأنه قادر على الإتقان والنجاح، فالثواب وبلا أدنى شك وسيلة من وسائل التشجيع والدعم مما ينعكس أثره في زيادة المواهب الإيجابية لدى الأطفال وتأصيلها وتعويدهم على الابتكار والتعبير عن الذات وبالتالي التفوق والمشاركة الإيجابية داخل المدرسة وخارجها، وهذا ما يعزز أهمية مبدأ الثواب وأنه الإجراء السليم والتربوي الذي يجب السير عليه لرفع معنويات التلاميذ ودعمهم في مختلف المراحل وفي المقابل فإن العقاب من الأمور التي ربما يلجأ إليها المربون والآباء عند حدوث سلوك غير مرغوب فيه من الأطفال

وتجدر الإشارة إلى أن العقاب غير المبرح يمكن أن يكون إحدى الوسائل التي يلجأ إليها المعلم بعد نفاد محاولاته والأساليب التي يمكن أن يستخدمها في ضبط الصف ولكنه يجب أن يستخدم بضوابط حتى لا يفقد قيمته وقد يقود إلى سلوك غير مقبول لما له من آثار سلبية وعلى الآباء والمعلمين الحرص عند محاولة إنزال العقوبة بالتلاميذ، ويجب أن تكون

هــذه العقــوبة هــي الوسيلة الأخيرة التي يتم اللجوء إليها بعد نفاذ جميع الوسائل والحلول.

والأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة مثل العاديين لا يجب أن يتم معاقبتهم بقــسوة شديدة ولا أن نفرط في تدليلهم ونتجاوز عن أخطائهم، بل يتعين علينــا تعديل سلوكهم بالعقاب على السلوك غير المقبول والتعزيز للسلوك المقــبول، ويفــضل ألا يكــون العقاب بدنياً وقاسياً بل يكون عقاباً لفظياً فالهــدف من العقاب هو الرفض وعدم القبول للسلوك غير المقبول وبذلك يــدرك الطفل أخطائه فيتجنبها ويشعر بالمراقبة المستمرة والتي من شأنها تعويد الطفل على السيطرة على أخطاءه وتجنبها.

وللعقــاب صــور مــتعددة مــنها الإبعاد ، والتصحيح الزائد ، وتكلفة الاستجابة.

٦ـ أشكال العقاب:

- **تكلفــة الاستجابة (ثمن الخطأ)** Response Cost وهي إحدى أســاليب العقــاب المــستخدمة فــي التقليل من السلوكيات غير المرغوبة ويقوم على افتراض أن قيام الفرد بسلوك غير مرغوب سيكلفه خسارة شئ معين سواء كان مادي أو معنوي، فمثلاً قطع إشــارة مرور (سلوك سيء) يكلف الفرد دفع غرامة مالية وهذه الغرامة هي التكلفة لتلك الاستجابة وبالتالي ينتج عن ذلك أن يمتنع الــسائق عن قطع الإشارة مرة أخرى؛ وتسمى هذه الطريقة أحياناً غــرامة الفــرد أو دفــع ثمن الاستجابة الخاطئة أو قيمة السلوك الخاطــيء وهى نوع من أنواع العقاب يحرم بمقتضاه الطفل من شــيء يرغب فيه لفترة محددة بسبب قيامه بسلوك غير مرغوب فــيه وبالتالي يرى عواقب ونتائج سلوكه غير المرغوب وبعبارة أخرى عندما يقوم الفرد بسلوك غير مرغوب فيه فإن سلوكه هذا

سيكلفه ثمناً ما، وبالتالي يحرم أو يفقد معززاً ما في حوزته مما سيؤدي ذلك إلى تقليل أو إيقاف ذلك السلوك وينطبق هذا الأمر على المخالفات المرورية، فكل مخالفة تفقد صاحبها مبلغاً من المال تجعله بعد ذلك يكف عن مثل هذا السلوك غير المرغوب ولقد أوضحت الدراسات فعالية تكلفة الاستجابة كإجراء عقابي في التقليل من السلوكيات غير المرغوبة مثل السلوك العدواني والنشاط الزائد ومخالفة التعليمات والثرثرة وسلوك العنف وسلوك المشاغبة والفوضى وغيرها ونادراً ما يستخدم إجراء تكلفة الاستجابة بمفرده في برامج تعديل السلوك بل يستخدم معه إجراءات تقوية السلوك (التعزيز) كما أن مزايا هذا الأسلوب كثيرة ومنها سهولة تطبيقه وفعاليته فهو لا يستغرق مدة طويلة لتقليل السلوك وهو أيضاً لا يشتمل على العقاب الجسدي ومن الأنشطة المناسبة لذلك الإجراء حجز الطالب في الفسحة المدرسية إذا أساء التصرف أو إحضار لوح زجاج جديد بدلاً من اللوح الذي قام بتكسيره عمداً أو دفع مبلغ من المال لتغطية الأضرار التي ألحقها بممتلكات المدرسة ولكي يكون هذا الإجراء ذات جدوى ومثمراً لا بد من توضيح طبيعة هذا الإجراء للطالب قبل البدء بتطبيقه وتحديد السلوك المراد تعديله وتعزيز السلوكيات المرغوبة فيها وتقديم التغذية الرجعية بشكل فوري وذلك بهدف تبيان أسباب فقدان الطالب للمعززات وأن يتم تطبيق هذا الإجراء مباشرة أي بعد حدوث السلوك غير المرغوب فيه والابتعاد عن زيادة قيمة الغرامة أو المخالفة تدريجياً لأن ذلك يؤدي إلى تعود الطالب على الزيادة التدريجية وبالتالي يفقد الإجراء فعاليته وعدم حرمان الطالب من جميع المعززات التي في حوزته لأن ذلك سيؤدي إلى الإحباط وعدم نجاح هذا الإجراء.

- أســلوب الإقصاء أو الإبعاد Time-Out وأحياناً يسمى التعطيل المؤقت وهو شكل من أشكال العقاب يعمل على تقليل السلوك غير المــرغوب فــيه من خلال إزالة المعززات الايجابية مدة زمنية محــددة بعد حدوث ذلك السلوك مباشرة ويقوم على افتراض أن السلوكيات غير المرغوبة التي يأتيها الفرد تتعزز من الأشخاص الــذين حوله فمثلاً الطالب الذي يتحدث ويضحك في الفصل وهذا سلوك غير مرغوب فيه فإن ابتسامات الطلاب الآخرين تعزز هذا الــسلوك لــدى الطالب ويعتبر هذا تعزيزاً لسلوكه، ويأخذ الإبعاد عــدة أشكال وهى حرمان الفرد مؤقتاً من إمكانية الحصول على التعزيز من البيئة التي قام فيها بالسلوك غير المرغوب فيه وذلك بعــزله فــي غرفة خاصة لا يتوفر فيها التعزيز وتسمى غرفة الإقــصاء أو العــزل فقيام الطالب لسلوك غير مرغوب فيه في غــرفة الــصف، وتقدير المعلم أن بقاء الطالب في غرفة الصف يعزز سلوكه غير المرغوب فيه، يستوجب من المعلم وضعه في غرفة أخرى لا يتلقى فيها أي معزز أو سحب المثيرات المعززة مــن الطالب لمدة زمنية محددة بعد تأدية السلوك غير المرغوب فيه مباشرة وفي هذه الحالة لا يعزل الطالب في مكان خاص يخلو مــن التعزيــز وإنمــا يــسمح له بالبقاء في البيئة المعززة دون مــشاركته في النشاطات المتوفرة في تلك البيئة مدة زمنية محددة حــيث يقوم المعلم بحرمان الطالب من النشاط المفضل وحرمانه مــن إمكانية مشاهدة الطلاب الآخرين ولكن دون اللجوء إلى نقله إلى مكان خاص خارج الفصل فعلى سبيل المثال قد يرغم المعلم الطالــب علــى الجلوس على كرسي وضع في أحد زوايا الفصل ويطلــب مــنه أن يجلس مواجها للحائط لفترة من الزمن ويعنى

الإبعــاد أيضا إبعاد الطالب أو الطفل عن الأطفال الآخرين لفترة زمنية محددة بسبب سلوكه السلبي وغير المقبول وإثناء تلك الفترة يــتم تجاهلــه بعد أن يكون حرم من النشاط المفضل ويطلب منه ملاحظة الأطفال الآخرين وهم يقومون بالنشاط ويسلكون السلوك المقبول والمرغوب ويحصلون على التعزيز وفي هذه الحالة يقوم المرشــد أو المعلــم بتجاهل الطالب طوال فترة الإقصاء ويركز انتباهه على الأفراد الآخرين الذي يسلكون السلوك المقبول ويقوم بتعزيزهم ومن أمثلته عزل الطفل المشاغب لفترة من الزمن بعد قيامه بالسلوك غير المناسب وبالتالي حرمانه من المعززات التي تــوجد فــي بيــئة الفــصل وعلى هذا يمثل أسلوب الإبعاد أحد الأســاليب العقابــية ويعنــى الانتقال المؤقت للطالب الذي يقوم بالعــدوان والمشاغبة من البيئة المعززة إيجابياً عندما يظهر مثل هذه السلوكيات السلبية وهذا يتضمن بقاء الطالب في الفصل بعيداً عن الجماعة التي تتيح له التعزيز ووضعه في مكان إما داخل أو خارج الفصل وهناك ما يعرف بغرفة الإبعاد أو الحرمان المؤقت وهــي تعنــى الانــتقال المؤقت للطالب من البيئة المعززة عندما يــصدر عــنه ســلوك المشاغبة أو العدوان إلى غرفة بعيداً عن الطــلاب الآخــرين بوصــفهم مصدراً لتعزيز سلوكه وهكذا يتم الإبعــاد إما عن طريق إبعاد الطالب عن مصادر التعزيز والبيئة المعززة وإما عن طريق سحب المعززات البيئية لمدة مؤقتة بعد القــيام بــسلوك العدوان مباشرة فالطالب الذي يدفع زميله داخل الفــصل علــى الأرض يكون الإبعاد إما عن طريق وضعه في غرفة خاصة تكون خالية من المعززات أو أن يقوم المعلم بإيقاف الطالب على الحائط ويمنعه من ملاحظة الآخرين.

ولقد دلت الدراسات النفسية الحديثة على أن هذا الأسلوب لا يكون فعالاً مـــع كـــل الطلاب العدوانيين إذ أن كل طالب يمثل حالة فريدة وأن هذا الإبعـــاد له نتائج سلبية تتمثل في انخفاض التحصيل الأكاديمي وانخفاض تقديـــر الـــذات والكفـــاءة الاجتماعية لدى الطلاب وبالتالي عند استخدام أسلوب الإبعاد لابد من الإجابة على عدد من الأسئلة وهى هل الطالب فهم الـــسبب من وراء إبعاده؟ وهل الإبعاد يساعد في جعل الطالب يتوقف عن التصرفات والسلوكيات غير الملائمة وإظهار سلوكيات أكثر ملائمة؟ وهل الطالب لديه الرغبة في أن يبدى تحمله للمسئولية عن سلوكه غير الملائم ولديـــه الفرصة في ممارسة ضبط الذات؟ وهل طول مدة الإبعاد ملائمة لسن الطالب وقدراته؟.

ويمكن استخدام هذا الإجراء عندما تكون المشكلة بسيطة، وتكون مناسبة للأطفـــال مـــن ســـن سنتين إلى اثنتي عشرة سنه ، ويصلح تطبيقها على حالات العض والتخريب والعدوانية والكلام غير المهذب والحركة الزائدة ولا يـــصلح تطبيـــقها علـــى بعض حالات السلوك مثل الانطواء والعزلة والخجـــل والتـــبول اللاإرادى، والسرقة، ويقصد بالحجز أن يحجز الطفل المـــشاغب مثلاً في غرفة مملة ولكن ليست مخيفة أو مظلمة بعد صدور سلوك المشاغبة منه مباشرة ولمدة لا تزيد عن عشر دقائق، ويشترط في غرفة الحجز ألا تكون الغرفة مسلية للطفل ولا مخيفة ولا يستجيب المعلم لصراخ الطفل وعدم تقبله للذهاب لغرفة الحجز ، لأن الاستجابة لصراخ الطفل هو بمثابة تعزيز وتقوية لسلوك غير مرغوب فيه آخر غير سلوك المـــشاغبة وهو الصراخ والبكاء (تعزيز سلبي) والإقصاء عقاب ولكنه عقاب لا يمس مشاعر الطفل ولا يهين كرامته بل يجعله يعدل سلوكه نفسه بنفـــسه لأن الطفـــل وهـــو في هذه الحالة يبدأ يحدث نفسه فيقول ما هو السلوك الخاطيء الذي فعلته فعوقبت عليه ويجعلني في هذا المكان الممل

أريـد أن العب ،أريد أن أذهب لغرفتي إنها جميلة لكن والدتي تمنعني من ذلـك ، يقول ذلك الطفل وهو يحدث نفسه ،وأمه بجواره ولكنها لا تنظر إلـيه بـل تتـركه يحاسب نفسه وهذه إحدى طرائق تعديل السلوك غير المرغوب فيه عند الأطفال ، ولكن لعل سائل يسأل فيقول إذا حاول الطفل عدم الامتثال وعدم البقاء في غرفة الحجز أو العزل فما العمل ؟ والجواب على ذلك بأن تزيد له أمه المدة التي ينبغي أن يمكثها في الغرفة مثلاً من خمـس دقائق إلى عشر دقائق وتشعره بذلك بأن الزيادة في الزمن مقابل عـدم امتـثاله ، أما إذا امتثل ولم يصدر عنه ما يثير غضبها فيجب أن تـشكره كنوع من تعزيز السلوك الجيد بالمعزز الاجتماعي إلا أن فعالية هـذا الإجـراء تعـتمد إلـى حد كبير على قدرة المعلم على إيقاف كل المعززات أثناء فترة العزل فإذا تبين عدم جدوى هذا الأسلوب فلا بد من اللجوء إلى نوع أخر من الإبعاد ومن أشكال الإبعاد أو الإقصاء أيضا منع الطالـب مـن الاسـتمرار فـي تأدية النشاط حال حدوث السلوك غير المـرغوب فـيه وحرمانه من إمكانية مراقبة الآخرين، فالطالب مثلاً قد يؤمر بأن يتجه إلى الحائط وقد يمنع من رؤية الآخرين في غرفة الصف من خلال استخدام ستارة أو غيرها وحتى يكون الإبعاد فعالاً في الحد من السلوك غير المقبول فلا بد من استخدامه بشكل صحيح وإلا فقد لا يكون عقابـاً وإنمـا تعزيزاً للطالب، ولذلك لا بد من مراعاة النقاط التالية عند اسـتخدام هذا الإجراء وهي أن تكون الغرفة التي يبعد الطالب إليها خالية مـن المعـززات الإيجابية وإلا قام الفرد بالسلوك غير المرغوب فيه من أجـل دخـوله لغـرفة الإقصاء، ويجب القيام بعملية الإبعاد بهدوء وعدم الدخـول فـي مناقشة مطولة معه ويكفي تذكيره فقط بأن ما فعله جزاءه الإقصاء، وفي حال رفض الطالب الذهاب إلى غرفة الإقصاء تجنب قدر المسـتطاع أن تلجأ إلى أخذه بالقوة ويجب أن يكون الإقصاء فورياً حتى

يتمكن الفرد من الربط بين الإقصاء والسلوك، وعدم إطالة فترة الإقصاء عـــن عشر دقائق أي تطبيقه حال حدوث السلوك وبدون تأخير حتى ولو اشتكى الطالب في البداية أو قاوم ما تفعله مع ضرورة الشرح والتوضيح للطالـــب أســـباب اتخـــاذ الإقصاء بحقه وعدم إعادة الفرد إلى البيئة التي أقـــصي عنها ما دام يمارس نفس السلوكيات غير المقبولة هذا إلى جانب اســـتخدام الإقـــصاء بعـــد استنفاذ الوسائل الإيجابية وعدم استخدامه مع الحـــالات التـــي تخـــاف من الانفراد والحبس كما يفضل تعزيز السلوك المـــرغوب المـــضاد للسلوك الخاطئ مع الإقصاء، وفي حالة عدم نجاح الإقـــصاء لا بـــد مـــن استخدام إجراء عقابي أخر ومن الأساليب العقابية الأخرى التي يمكن استخدامها للحد والتقليل من السلوكيات غير المقبولة.

- **التصحيح الزائد Over correction**

يعتبـــر التصحيح الزائد من أحدث أنواع العقاب ظهوراً حيث قدمه لأول مـــرة كل من فوكس وأزرين (١٩٧٣) وهو من أكثر الأساليب العقابية المستخدمة في برامج تعديل السلوك ويتضمن بيان خطأ الفرد وتوبيخه بعد قـــيامه بالـــسلوك غير المرغوب فيه ثم يطلب منه القيام بإزالة الأضرار الـــناتجة عـــن هذا السلوك غير المقبول أو تأدية سلوكيات إيجابية نقيضه للـــسلوك المستهدف تعديله وتكرار ذلك لفترة محدودة وهنا لا يطلب من الطفـــل تـــصحيح ما ترتب على سلوكه فقط وإنما زيادة على هذا السلوك كـــأن يـــنظف الطالـــب غرفة الصف كلها إذا رمى الأوساخ تحت مقعده والقـــيام بسلوكيات مناقضة للسلوك غير المرغوب الذي يراد تقليله وفي هـــذه الطريقة يطلب من الطالب أن يعيد الوضع إلى أفضل مما كان عليه قـــبل قـــيامه بسلوكه غير المرغوب فعلى سبيل المثال، إذا أفسد الطالب ترتيب المقاعد يطلب منه إعادة ترتيبها وتنظيفها جميعاً، ويستمر التدريب فـــي المـــرة الـــواحدة حوالي عشرون دقيقة وكذلك من الأمثلة على هذا

الإجـراء مطالبة التلميذ الذي يرمى القاذورات في غير مكانها بجمع كل القـاذورات فـي الفـصل أو المدرسة ووضعها في المكان الصحيح لها، ومطالـبة التلمـيذ الذي يخطيء في كتابة درس الإملاء أن يقوم بكتابته خمـس أو عـشر مرات بدلا من مرة واحدة، والتلميذ الذي يخطيء في القـراءة يطلـب مـنه قراءة الدرس نفسه عدة مرات وليكن عشرة مثلاً، ومطالـبة الطفـل الذي لا يقوم بترتيب سريرة في الصباح بترتيب أسرة أخـوته جمـيعا والطفل الذي يتسبب في كسر زجاج النافذة في المدرسة يكلف بدفع ثمن الزجاج لنافذتين والطفل العدواني الذي يعتدي على زميله في الفصل يطلب منه أن يعتذر أكثر من مرة للطفل الضحية المعتدى عليه ومواساته والاندماج معه ومعالجة سلوك السرقة حيث يطلب من السارق إرجـاع الطعـام الذي سرقه فضلاً عن إعطاء صاحب الطعام شيئاً أخر يماثـل ثمن الطعام بالضبط على سبيل التعويض ونظراً لما لهذا الأسلوب مـن أهمـية فانـه يفضل استخدامه كاستراتيجية لتعديل السلوكيات غير المـرغوبة ويـستخدم هـذا الأسـلوب لخفض سلوك السرقة والفوضى والعدوان والتخريب عند الأطفال والجدير بالذكر أن المعلم الذي يطبق هذا الأسـلوب لابـد أن يتوقع مقاومة الطفل له وقد تحدث ردود فعل انفعالية وكـذلك زيادة مؤقتة في بعض السلوكيات غير المرغوبة الأخرى ولهذا فإن العامل الحاسم الذي يعمل على نجاح التصحيح الزائد هو عدم تعزيز الفرد أثناء تأديته السلوكيات التي تطلب منه وأن تكون مدة تلك السلوكيات طويلة بما فيه الكفاية.

ثالثاً: التغذية الرجعيةFeedback:

يعتبر مفهوم التغذية الرجعية من المفاهيم التربوية الحديثة التي ظهرت في النـصف الثانـي من القرن العشرين ، غير أنها لاقت اهتماما كبيرا من التـربويين وعلمـاء الـنفس علـى حد سواء وكان أول من وضع هذا

المصطلح هو " نوبرت واينر " (١٩٤٨) وقد تركزت في بدايات الاهتمام بهـا في مجال معرفة النتائج ، وانصبت في جوهرها على التأكد فيما إذا تحققـت الأهـداف التربوية والسلوكية خلال عملية التعلم أم لا ، ومما لا شـك فيه أن التغذية الرجعية ومعرفة النتائج مفهومان يعبران عن ظاهرة واحـدة وعـرف علماء النفس التغذية الرجعية بأنها المعلومات التي تقدم معرفة بالنتائج عقب إجابة الطالب أو هي تزويد الفرد بمستوى أدائه لدفعه لإنجـاز أفضل على الاختبارات اللاحقة من خلال تصحيح الأخطاء التي يقـع فيها وباختصار يمكن القول إن التغذية الرجعية هي إعلام الطالب نتـيجة تعلمه من خلال تزويده بمعلومات عن سير أدائه بشكل مستمر ، لمساعدته في تثبيت ذلك الأداء ، إذا كان يسير في الاتجاه الصحيح ، أو تعديله إذا كان بحاجة إلى تعديل وهى عبارة عن تقييم أداء العميل من قبل المرشد بمشاركة أفراد المجموعة، بمعنى إبراز نقاط القوة ونقاط الضعف التـي أظهـرها العميل أثناء لعب الدور لكي يؤكد العميل على نقاط القوة ويعدل نقاط الضعف أثناء تكراره للعب الدور بعد ذلك.

وهي تتضمن أن يدعم المرشد العميل تدعيماً إيجابياً عندما يسلك بطـريقة ايجابـية ومـثال ذلك لقد كان هذا الأداء جيداً، لقد كان صوتك منخفضاً بعض الشيء فحاول أن ترفع صوتك دائماً أنظر للشخص الآخر الـذي تتحدث معه ولا تنظر إلى الأرض فالتغذية الرجعية هي معلومات تعطـى للعميل عقب أدائه لتوضيح صحة استجاباته أو خطئها وبناء على ذلـك يستمر العميل أو يعدل سلوكه أو يتوقف لأنه حقق هدفه وهذا يشير إلـى ارتـباط مفهـوم الـتغذية الرجعية بالمفهوم الشامل لعملية التقويم باعتـبارها إحدى الوسائل التي تستخدم من أجل ضمان تحقيق أقصى ما يمكـن تحقـيقه مـن الغايات والأهداف التي تسعى العملية التعليمية إلى بلـوغها ومـن خلال ما سبق نستنتج أن التغذية الرجعية هي عبارة عن

معلومات تقدم للطالب بعد أن يقوم بالسلوك المستهدف المكلف به وللتغذية الـراجعة أهمـية كبيـرة في عملية التعلم وتعديل السلوك وخاصة في المواقـف الـصفية إذ أنها ضرورية ومهمة في عمليات الرقابة والضبط والـتحكم والـتعديل للسلوك التي ترافق وتعقب عمليات التفاعل الصفي وأهميتها هذه تنبثق من توظيفها في تعديل السلوك وتطويره إلى الأفضل إضـافة إلـى دورها المهم في استثارة دافعية التعلم ، من خلال مساعدة المعلـم لتلمـيذه علـى اكتـشاف الإستجابات الصحيحة فيثبتها، وحذف الاستجابات الخاطئة أو إلغاؤها ، فلاشك أن تزويد المعلم لتلاميذه بالتغذية الـرجعية يمكن أن يسهم إسهاما كبيرا في زيادة فاعلية التعلم ، واندماجه فـي المواقف والخبرات التعليمية لهذا فالمعلم الذي يهتم بالتغذية الراجعة يـسهم فـي تهيئة جو تعلمي يسوده الأمن والثقة والاحترام بين الطلاب أنفسهم، وبينهم وبين المعلم ، كما يساعد على احترام الذات لديهم ، وينمى المشاعر الإيجابية لديهم ومما تقدم يمكن إجمال أهمية التغذية الرجعية في المواقف الصفية في أنها تعمل على إعلام المتعلم بنتيجة عمله وسلوكه ، سواء أكانت صحيحة أم خاطئة فمعرفة المتعلم بأن سلوكياته كانت خاطئة ومعرفة السبب في خطئها يجعله يقتنع بأن ما حصل عليه من نتيجة كان هـو المـسئول عنها كما أن استخدام التغذية الرجعية من شأنها أن تنشط عملـية الـتعلم، وتزيد من مستوى دافعية التعلم وتوضح التغذية الراجعة للمـتعلم أين يقف من الهدف المرغوب فيه ، وما الزمن الذي يحتاج إليه لتحقـيقه وعلـيه فالتغذية الرجعية أساسية في عملية اكتساب السلوكيات والمهارات الاجتماعية المقبولة، فمن خلالها يتزود العميل بمعلومات عن مـستوى أدائه، وقد تقدم من خلال مدح سلوكه وتزويده بمقترحات حتى يعـدل سلوكه، فهي تقوم على مبدأ إمداد العميل بمعلومات عن الجوانب الإيجابية في أدائه وسلوكه والجوانب التي تحتاج إلى تعديل في سلوكه،

فتقدم له من خلالها مقترحات ومعلومات لاستجابات سلوكية بديلة، كما أن لهـا دوراً في تقوية السلوك وتدعيمه عن طريق الثناء علي الفرد فيزداد بذلك الدافع لديه إلى تكرار أدائه وسلوكه.

وللـتغذية الرجعية ثلاث خصائص وهي الخاصية التعزيزية وتشكل هذه الخاصـية محـوراً رئيساً في الدور الوظيفي للتغذية الرجعية الأمر الذي يـساعد على التعلم ، وقد ركز أحد الباحثين على هذه الخاصية من خلال التغذية الرجعية الفورية في التعليم المبرمج ، حيث يرى أن إشعار الطالب بـصحة استجابته يعززه ، ويزيد من احتمال تكرار الاستجابة الصحيحة فـيما بعـد هذا إلى جانب الخاصية الدافعية وتشكل هذه الخاصية ركيزة هامة ، حيث تسهم التغذية الرجعية في إثارة دافعية الفرد للتعلم والإنجاز والأداء الجـيد ممـا يعني جعل الطالب يستمتع بعملية التعلم ويقبل عليها بـشوق مما يؤدي إلى تعديل سلوكه وهناك الخاصية الموجهة وتعمل هذه الخاصـية علـى توجـيه الفرد نحو أدائه، فتبين له السلوك الجيد فيثبته والـسلوك غيـر الجـيد فيحذفه وهي ترفع من مستوى انتباه الطالب إلى الظواهـر المهمـة للمهـارة المـراد تعلمها، وتزيد من مستوى اهتمامه ودافعيته للتعلم، فيتلافى مواطن الضعف والقصور لديه ولذلك فهي تعمل على تصحيح الأخطاء وتسهم في مساعدة المتعلم على تكرار السلوك الذي أدى إلى نتائج مرغوبة وهذا يزيد من ثقة المتعلم بنفسه.

ويمكن تقسيم التغذية الرجعية إلى داخلية وخارجية حيث يكون مصدر هذه المعلـومات إما أن يكون داخلياً ، وإما أن يكون خارجياً ، وتشير التغذية الـرجعية الداخلية إلى المعلومات التي يكتسبها المتعلم من خبراته وأفعاله علـى نحو مباشر وعادة ما يتم تزويده بها في المراحل الأخيرة من تعلم المهـارة ، ويكـون مصدرها ذات المتعلم أما التغذية الرجعية الخارجية فتـشير إلى المعلومات التي يقوم بها المعلم أو أي وسيلة أخرى بتزويد

المـــتعلم بها ، كإعلامه بالاستجابة الخاطئة أو غير الضرورية التي يجب تجنبها أو تعديلها ، وغالباً ما يتم تزويد المتعلم بها في بداية تعلم المهارة كمـــا يمكن تقسيم التغذية الرجعية حسب زمن تقديمها إلى فورية ومؤجلة فالـــتغذية الـــرجعية الفورية تعقب حدوث السلوك مباشرة، وتزود المتعلم بالمعلـــومات أو التوجـــيهات والإرشـــادات اللازمة لتعزيز السلوك ، أو تطويره أو تصحيحه أما التغذية الرجعية المؤجلة فهي التي تعطى للمتعلم بعد مرور فترة زمنية على إنجاز المهمة أو السلوك وقد تطول هذه الفترة أو تقـــصر كمـــا يمكن تقسيم التغذية الرجعية حسب شكل معلوماتها إلى لفظية ومكتوبة وتصنيف التغذية الرجعية حسب التزامن مع الاستجابة إلى (مـــتلازمة ونهائـــية) وتعني التغذية الرجعية التلازمية المعلومات التي يقـــدمها المعلـــم للمتعلم مقترنة بالعمل أثناء عملية التعلم أو التدريب وفي أثـــناء أدائهـــا في حين أن التغذية الراجعة النهائية تقدم بعد إنهاء المتعلم للاســـتجابة ، أو اكتـــساب المهـــارة، وهناك التغذية الرجعية الإيجابية أو السلبية فالتغذية الرجعية الإيجابية هي المعلومات التي يتلقاها المتعلم حول إجابـــته الـــصحيحة وهي تزيد من عملية استرجاعه لخبرته في المواقف الأخـــرى والـــتغذية الـــرجعية السلبية تعني تلقي المتعلم لمعلومات حول اســـتجابته الخاطئة وهناك التغذية الرجعية الصريحة وهي التي يخبر فيها المعلـــم الطالب بأن إجابته عن السؤال المطروح صحيحة، أو خاطئة ثم يزوده بالجواب الصحيح في حالة الإجابة الخاطئة ، ويتطلب منه أن ينسخ على الورق الجواب الصحيح مباشرة بعد رؤيته له أما في التغذية الرجعية غيـــر الـــصريحة فـــيُعلم المعلم الطالب بأن إجابته عن السؤال المطروح صحيحة أو خطأ ، ولكن قبل أن يزوده بالجواب الصحيح في حالة الإجابة الخطـــأ ، ثم يعرض عليه السؤال مرة أخرى ، ويطلب منه أن يفكر في الجواب الصحيح ، ويتخيله في ذهنه مع إعطائه مهلة محددة لذلك ، وبعد

انقضاء الوقت المحدد ، يزوده المعلم بالجواب الصحيح، إن لم يتمكن الطالب من معرفته والغرض من تقديم التغذية الرجعية هو التأكيد على صحة الأداء ، أو السلوك المرغوب فيه، مع مراعاة تكراره من قبل الطلاب.

رابعاً: أسلوب التشكيل Shaping:

يعد التشكيل أسلوباً هاماً من أساليب تعديل السلوك وبصفة خاصة عندما ينصب الاهتمام على إكساب الفرد سلوكيات جديدة غير متوفرة في الحصيلة السلوكية للفرد، ويعرف أيضاً هذا الأسلوب باسم التقريب المتتابع أو مفاضلة الاستجابة ويقصد بأسلوب التشكيل السلوك هو ذلك الإجراء الذي يعمل على تحليل السلوك إلى عدد من المهمات الفرعية وتعزيزها حتى يتحقق السلوك النهائي فإذا كان التعزيز الايجابي والسلبي يرتبط بتقوية استجابة سلوكية واحدة فقط فإن أسلوب التشكيل للسلوك يرتبط بعدد من الاستجابات المكونة لسلوك معين، ويتضمن هذا الأسلوب تدريب الفرد على سلوك معين وتعزيز كل خطوة أو استجابة صحيحة تؤدى إلى تعلم السلوك المطلوب تعلمه، ويتم التعزيز بعد قيام الفرد بالاستجابة الصحيحة وبتعبير أخر يعرف التشكيل بأنه الإجراء الذي يشتمل على التعزيز الايجابي المنظم للاستجابات التي تقترب شيئاً فشيئاً من السلوك النهائي بهدف إحداث سلوك لا يوجد حالياً، فتعزيز الشخص عند تأديته سلوكاً معيناً لا يعمل على زيادة احتمالية حدوث ذلك السلوك والتشكيل هو أن يجزأ السلوك المرغوب فيه إلى وحدات صغيرة، ويعرف على أنه الإجراء الذي يشتمل على التعزيز الإيجابي المنظم للاستجابات التي تقترب شيئاً فشيئاً من السلوك النهائي بهدف إحداث سلوك لا يوجد لدى المتعلم حالياً أي أنه من الواجب تحديد السلوك النهائي المرغوب تعليمه للفرد بشكل دقيق وواضح، ثم البدء باختيار سلوكيات متتابعة

تقتـــرب من السلوك النهائي، والقيام بتعزيز كل سلوك يقترب من السلوك النهائي وتجاهل السلوكيات التي لا تقترب منه ولا بد من التخطيط بعناية لعملـية التـشكيل فـإذا كان الطفل لا يتفاعل اجتماعياً مع الآخرين فمن الممكـن تعزيزه عندما ينظر إليهم، ومن ثم عندما يقترب منهم وبعد ذلك عـندما يأخذ منهم شيئاً، وكذلك الحال عند تعليم طفل كيف يكتب أسمه أو اللغـة يجـب أولاً تعليمه كيف يمسك القلم، ثم يتعلم كيف يعمل الحركات المطلوبة لكل حرف، وفى النهاية نعلمه كيف يكتب الحروف فى تتابع مع تعزيز كل خطوة حتى نصل إلى الاستجابة النهائية المرغوب فيها ، ومن أشـهر المجـالات لتطبيق التشكيل هو البرمجة التعليمية حيث يتم تقسيم الموضـوع الدراســي إلى أجزاء صغيرة تتزايد في صعوبتها شيئاً فشيئاً وتقـدم المادة إلى الطالب بأجزاء سهلة وبسبب ترتيب المادة في خطوات صـــغيرة متـتابعة ابـتداء من الأسهل إلى الأصعب فإن الطالب لا يجد صـعوبة ويـستمر تدريجـياً ليحـصل على نسبة عالية من الاستجابات الـصحيحة في الإجابة على الأسئلة التي هي أيضاً مبرمجة على الزيادة المتدرجة في الصعوبة.

وتجـدر الإشــارة إلى أن التشكيل لا يعني خلق سلوكيات جديدة من لا شيء، على الرغم من أن السلوك المستهدف نفسه ليس موجوداً لدى الفرد أو الطفل ولكن يبدأ بما يملك الفرد ويستمر تعزيز المرشد أو المعالج لكل إضـــافة ايجابية تؤدى في النهاية لتكوين السلوك المستهدف،ولهذا يتضمن هـذا الإجـراء التعزيــز المنظم للاستجابات التي تقترب أكثر فأكثر من الـسلوك المستهدف بهدف تكوين سلوك لا يوجد حاليا لدى الطفل أي أنه مـن الــواجب تحديد السلوك النهائي المرغوب تعليمه للفرد بشكل دقيق وواضـــح، ثم البدء باختيار سلوكيات متتابعة تقترب من السلوك النهائي، والقيام بتعزيز كل سلوك يقترب من السلوك النهائي بشكل منظم وتجاهل

الـسلوكيات التي لا تقترب منه ويستمر في ذلك إلى أن تصبح الاستجابة الـسلوكية قـريبة شـيئا فشيئا من السلوك النهائي وتسمى عملية تشكيل السلوك على هذا النحو بالتقريب المتتابع وهو يعنى تعزيز السلوك القريب نـوعا مـا من السلوك المطلوب فعندما نريد أن نعلم الطفل سلوك معقدا علينـا كلمـا صـدر عنه استجابة في الاتجاه المطلوب أن يتم تعزيزها ونـستمر فـي هـذا الأجراء حتى نصل في النهاية إلى قيامه بالاستجابة السلوكية المقبولة كاملة ومفتاح النجاح في عملية التشكيل يتمثل في كون التعزيـز مـتوقفاً علـى تغيير السلوك على نحو تدريجي باتجاه السلوك النهائي وتجاهله (عدم تعزيزه) عندما ينحرف عن السلوك النهائي.

ويمكن استخدام هذا الإجراء كأسلوب فعال من أساليب تعديل السلوك في كـل مجـالات الحـياة مع الأطفال العاديين والأطفال ذوى الاحتياجات الخاصـة ومـع مخـتلف الفئات العمرية في تعليمها سلوكيات ومهارات أكاديمـية واجتماعـية مختلفة مثل تأدية المهارات الحياتية مثل مهارات تـناول الطعام والشراب والاستحمام والنظافة الشخصية ومهارات العناية بالـذات، وتنمـية المهـارات الاجتماعية والمهنية والحركية، ومهارات الاتـصال، وسـلوك التعاون الاجتماعي، والحضور إلى غرفة الصف، إكمـال الواجـبات المدرسـية، إبقـاء الطفل في مقعده، القراءة والكتابة والـتحدث، تـدريب الأطفـال الصم على إخراج الحروف، وفي حالات اضـطرابات النطق ولتعليم التلاميذ سلوكيات اجتماعية جديدة كالمثابرة، والتحمل، والنظام، وضبط الذات كما يمكن أيضا استخدام تشكيل السلوك عـندما نـريد تعليم الطفل كيف يرسم دائرة فإننا نستطيع تعزيزه عندما يحمـل قلمـاً وورقـة في البداية وبعد ذلك نعززه عندما يرسم أي خط، وبعـدها نعززه فقط عندما يقترب الخط الذي يرسمه أكثر فأكثر من شكل الدائـرة وكـذلك في حالات تدريب الأطفال الصم على إخراج الحروف

وكذلك حالات اضطرابات النطق وذلك بتقريب الكلمة إلى نطقها الصحيح علـى مـراحل إلى أن يتم أدائها بطريقة مناسبة ثم بعد هذه الخطوة يقدم التعزيـز، ففـي الـبداية يقوم المعالج بتعزيز استجابة تقليد الصوت التي تـصدر عـن الطفل، وفي الخطوة الثانية فان الطفل يدرب على التمييز ويعزز المعالج الاستجابات الصوتية لإخراج حرف من الحروف إذا حدث فقـط في خلال خمس ثوان من نطق المعالج له، وفي الخطوة الثالثة فان الطفل يكافأ عند إصدار الصوت الذي أصدرة المعالج وكلما كرر ذلك، أما فـي الخطـوة الـرابعة فان المعالج يكرر ما فعله في الخطوة الثالثة مع صوت أخر شبيه بالصوت الذي تم في الخطوة الثالثة.

كمـا يمكن أيضا استخدام تشكيل السلوك عندما نريد تعليم الطالب مهارة معينة ، نقوم بتعزيز سلوكه كلما أتقن جزءاً منها عندما نريد تعليم الطالب مهارة كرة السلة فإننا نعززه أولا عند مسك الكرة، ثم نعززه عندما يتجه نحو الهدف، وأخيراً نعززه عند إدخال الكرة في السلة،فتشكيل السلوك هو إجراء يشتمل على زيادة معايير التعزيز تدريجياً ابتداءً بالسلوك المدخلي (ما يستطيع الفرد أن يفعله حالياً) وانتهاءً بالسلوك النهائي (السلوك الذي يراد الوصول إليه).

وتتحدد خطوات التشكيل للسلوك فيما يلي:

١- تحديـد الـسلوك النهائـي الذي يراد تشكيله أو تحقيقه وتعريفه بدقة وموضوعية وبعبارات واضحة يمكن قياسها ، وذلك حتى يمكن تعزيز السلوكيات التي تقترب من هذا السلوك بشكل منظم ،وتجنب السلوكيات التي لا علاقة لها بالسلوك المطلوب لأن ذلك سيؤدي فقط إلى إطالة مدة عملية التشكيل وتقليل فعاليته .

٢- تحديد وتعريف السلوك المدخلي: ويقصد بذلك تحديد السلوك الذي نبدأ به أي تحديد من أين نبدأ وهذا ما يسمى بالسلوك المدخلي ويمكن تحديد السلوك المدخلي من خلال الملاحظة المباشرة للفرد لعدة أيام قبل البدء بعملية التشكيل لتحديد ما يمكن عمله ويعرف السلوك المدخلي بأنه استجابة قريبة من السلوك المستهدف لتعزيزه وتقويته بهدف صياغة السلوك النهائي منه ويهدف تحديد وتعريف السلوك المدخلي إلى توضيح أين نريد الوصول ؟ ومن أين نبدأ ؟ وحيث أن التشكيل يستخدم لمساعدة الفرد على اكتساب سلوك غير موجود لديه لذلك لا بد من اختيار استجابة قريبة منه لتعزيزها وتقويتها بهدف صياغة السلوك النهائي، وتسمى تلك الاستجابة (بنقطة البداية أو السلوك المدخلي) ويجب أن يتصف السلوك المدخلي بصفتين وهما أن يحدث السلوك بشكل متكرر وذلك حتى تتوفر لنا الفرصة الكافية لتعزيزه وتقويته وقد يكون ضرورياً أحياناً تنظيم الظروف البيئية التي تزيد من احتمالية حدوث هذا السلوك، فمثلاً عند تعليم الطفل مهارة الرسم يجب تهيئة المناخ لتوفير الألوان والأقلام وغير ذلك من مستلزمات الرسم في البداية لا أن ننتظر قيامه بذلك تلقائياً وأن يكون السلوك المدخلي قريباً من السلوك النهائي.

٣- تحديد المعززات الفعالة للسلوك المستهدف عندما يظهر حيث أن عملية التشكيل تتطلب من الفرد تغيير سلوكه بشكل مستمر ليصبح قريباً أكثر من السلوك النهائي ولهذا لا بد من المحافظة على درجة عالية من الدافعية لديه، وهذا يتطلب اختيار المعززات المناسبة التي تزيد من دافعيته بمعنى معرفة ما يفضله الطفل من معززات حتى يتم استخدامها بفاعلية فلاشك أن فاعلية المعززات لا تعتمد على نوع المعزز بقدر ما تعتمد على نوعية الفرد فكل فرد له أنواع من التعزيزات تؤثر فيه أكثر من غيره فبعض الأطفال مثلاً يحبون

الحلـوى ويمكـن اسـتخدامها في تعزيز سلوكياتهم وبعضهم يفضل الأنشطة مثل ركوب الأرجوحة وركوب الدراجة ويكون ذلك معززات فعالـة بالنسبة لبعضهم فالأطفال يختلفون فيما بينهم بشأن المعززات التي يفضلونها.

٤- وصـف خطـوات عملية تشكيل السلوك للفرد قبل القيام باستجابات متتابعة لتشكيل السلوك بصورة كاملة وذلك بطريقة شفوية أو لفظية.

٥- الاسـتمرار في تعزيز السلوك القريب من السلوك المستهدف بمجرد حدوثه وبصورة فورية حتى يؤثر التعزيز في تشكيل السلوك إلى أن يصبح معدل حدوثه مرتفعاً فتعزيز السلوك بشكل متواصل سيزيد من احتمالية حدوثه وسيجعله أكثر شبهاً بالسلوك النهائي.

٦- الانتقال التدريجي خطوة خطوة من سلوك إلى سلوك أخر فالاستخدام الفعـال للتشكيل يستوجب الانتقال تدريجياً وليس بشكل مفاجىء من سـلوك إلـى سلوك آخر ويعتمد ذلك على درجة إتقان الفرد للسلوك المطلـوب مـنه ومهاراتـه في أدائه بشكل جيد ،والقاعدة التي يجب إتـباعها فـي تحديد المدة اللازمة للانتقال من خطوة إلى أخرى هي العمل على تعزيز الأداء من ثلاث إلى خمس مرات قبل الانتقال إلى السلوك الأخر،فتعزيـز السلوك لمدة طويلة يعمل على ترسيخ ذلك الـنمط مـن الـسلوك ممـا سيجعل الانتقال إلى السلوك التالي أمراً صـعباً،ومن ناحية أخرى فان تعزيز السلوك لفترة قصيرة يؤدي إلى اختفاء السلوك.

ويمكن أن يستخدم التشكيل في ضبط ومعالجة سلوكيات التلاميذ بعده طرق نذكر مـنها تعزيـز كل سلوك فرعي من السلوك الكلي للمهمة المرغوب تعلمها مثلاً تعلـيم التلمـيذ الفوضـوي الترتيب والنظام يتم بتجزئة هذه المهمة إلى خطوات

صغيرة متدرجة، فإذا قام التلميذ مثلاً بإعادة المجلة التي استعارها من المعلم إلى مكانهـا في الصف فإن على المعلم تعزيز مثل هذه الأداء على الفور وتعزيز أي تحسن في مجال دقة الأداء، فالتلميذ الذي تعوزه الدقة في فهم تعليمات المعلم في غرفة الصف فإنه يمكن للمعلم أن يعزز أي استجابة صحيحة تقترب من الدقة التي يقوم بها التلميذ ولو لم تكن دقيقة تماماً وتعزيز فترة الأداء كلما طالت أكثر فأكثر، فعلـى سـبيل المثال التلميذ الذي يقوم عادة بالتحدث غير المناسب مع رفاقه في الفـصل يمكـن للمعلم أن يعززه إذا بقي هادئاً لمدة خمس دقائق إلى ربع ساعة وهكذا حتى يتعود الانتباه للمعلم والكف عن التحدث غير المناسب وتعزيز فترات المـشاركة الـصفية كلما طالت أكثر فأكثر، فعلى سبيل المثال التلميذ الذي تنعدم مـشاركته في غرفة الصف يمكن للمعلم أن يكافئه عن أية مساهمة في المشاركة في الصف مهما كانت بسيطة وهكذا فإن التشجيع المتواصل يجعل التلميذ الخجول أكثر تقدماً في المشاركة الصفية.

وأكثـر مـا يستعمل أسلوب التشكيل نجده في تعلم مهارات معينة منها المهارات الحياتية مثل ارتداء الملابس ونظافة الأسنان وتناول الطعام والاستحمام والمهارات اللغـوية والمهـارات الأكاديمـية والمهارات التجارية كالبيع والشراء والتسويق والمهـارات الحـركية كالقفز والمشي والجلوس والمهارات المهنية مثل الخياطة والحدادة والزراعة.

ومـن التطبيقات التربوية الهامة للتشكيل في مجال العملية التعليمية نظام التعليم المبـرمج وفيه يقسم المقرر الدراسي على شكل وحدات صغيرة متسلسلة منطقياً، وتـصاغ الأهـداف المرجوة من كل وحدة بدقة، ويستجيب المتعلم بشكل متكرر ويـزود بتغذية راجعة فورية ويتميز التعليم المبرمج بخصائص معينة وهي ابتداء المتعلم بالوحدة التي تتناسب ومستوى أدائه الحالي ثم الانتقال من وحدة إلى أخرى حسب قدراته وتهيئة الظروف المناسبة للمتعلم لتطوير مهارات ومعارف معقدة وذلك من خلال استجابته الصحيحة بشكل منظم في البداية ومن ثم

تعزيـــز استجابات أكثر تعقيداً ويعني ذلك أن التعليم المبرمج يتضمن أن تقـدم المعلـــومات المـــراد تعليمها في شكل خطوات صغيرة وأن يعطى المـــتعلم تغذيـــة رجعية سريعة تتعلق بنتيجة تعلمه في الموقف بمعنى أن تـــتاح له فرصة معرفة نتيجة أدائه إذا كان صحيحاً أو غير صحيحاً وأن يمـــارس المـــتعلم عملية التعلم بالسرعة التي تتناسب مع امكاناته، وهكذا يـــؤكد التعلـــيم المبرمج على أهمية التغذية الرجعية والتعزيز الفوري في تعديل السلوك وبناء على ذلك؛ فإن التلميذ يحتفظ بالسلوك الصحيح، عندما يلقـــى تعزيـــزاً إيجابـــياً من أستاذه ويبتعد عن السلوك الخاطئ بناء على التعزيـــز الـــسلبي، ويحـــسن مـــن أدائـــه تدريجياً حتى يصل إلى الأداء المطلوب،ولكـــي يـــضمن التلميذ الاستفادة من التغذية الرجعية والتعزيز لتحسين أدائه ينبغي أن تكون المهمة أو المهارة التي يتدرب عليها قصيرة ومـــن هـــنا جاءت فكرة تقسيم الدرس إلى أجزاء، ثم تقسيم كل جزء إلى مهـــارات أو مهمات قصيرة، يمكن التدريب عليها مرات عديدة حتى يتم إتقانها.

وهنك عدة مبادىء أساسية يقوم عليها التعليم المبرمج وهى

- التعلم الذاتى حيث يعلم التلميذ نفسه بنفسه .
- يمكن لكل تلميذ أن يتقدم بسرعته الخاصة وبذلك تراعى الفروق الفردية بينهم.
- يتعلم التلميذ بسرعة حسب ما يحدث من قوة التعزيز ومعرفته للنتائج في كل خطوة.
- إتقان الخطوات المتدرجة يؤدى في النهاية إلى النتيجة المطلوبة.
- الموقف التعليمي فيه تفاعل مستمر بين التلميذ ومادة التعلم.

خامساً: أسلوب التسلسل Chaining:

ويعتبـر أسـلوب تسلسـل السلوك أسلوباً مكملاً لأسلوب تشكيل السلوك ويتشابه التسلسل مع التشكيل في أن كليهما يعتمد على تجزئة السلوك إلى سلوكيات فرعية وهو ما يعرف ببرنامج التقريب المتتابع حيث يتم الـتدريب على كل جزء من أجزاء السلوك النهائي باستخدام التعزيز فهو يشبه التشكيل من حيث الهدف ولكنه يسير في عكس اتجاهه من ناحـية التطبـيق، وما يميز التسلسل عن التشكيل أن في التشكيل يتم تعزيـز كل خطوة صحيحة تقترب من السلوك النهائي أو المستهدف تعلمه، أما في حالة التسلسل فإن آخر خطوة هي التي تعزز دائماً كما أن التـتابع يسير إلى الوراء من الخطوة الأخيرة إلى الخطوة الأولى مع تعزيز أخر خطوة فقط.

ويختلف عن تشكيل السلوك الذي يستخدم عندما لا يكون السلوك موجـوداً في الحصيلة السلوكية للفرد، أما التسلسل فيتعامل مع سلوكيات موجودة لدى الفرد ولكنها تحدث على شكل سلسلة حلقات متتالية ومنتظمة ويتميز التسلسل عن التشكيل، في أن التشكيل يبدأ بأول خطوة، ويعززها ثم ينتقل إلى الخطوة التالية وتعزز كل خطوة يقوم بها الفرد ويتم الانتقال باتجـاه مـتقدم إلى الأمام أما في حالة التسلسل فإن آخر خطوة هي التي تعـزز دائمـاً، كما أن التتابع يسير إلى الوراء من الخطوة الأخيرة إلى الخطوة الأولى مع المحافظة على تعزيز آخر خطوة والتشابه واضح بين التشكيل والتسلسل في أن في كل من الأسلوبين يتم فيه تجزئة السلوك إلى وحدات أو سلوكيات فرعية ليسهل تشكيلها.

ويعتبر التسلسل ذا أهمية في تعليم السلوكيات المركبة وخاصة للأطفال المتخلفين عقلـياً والمعاقين بدنياً فمن خلاله يمكن مساعدة الفرد على تأدية السلسلة السلوكية وذلـك بتعزيزه عند تأديته للحلقات التي تتكون منها تلك السلسلة على نحو متتابع

ونـــادراً ما يتكون سلوك الإنسان من استجابة واحدة، فمعظم السلوكيات الإنسانية إنما هي مجموعة من الاستجابات ترتبط ببعضها البعض من خلال مثيرات محددة وتنتهـي بالتعزيز وفي تعديل السلوك تسمى الأجزاء الصغيرة التي تكون السلوك بالحلقات، وتتصل هذه الحلقات ببعضها البعض لتشكل ما يسمى بالسلسلة السلوكية .فمعظـم السلوكيات المدرسية تتكون من سلسلة من السلوكيات الفرعية المتدرجة التي يشكل كل منهما حلقة واحدة من السلوك.

وأضف إلى ذلك أن تشكيل السلوك نستخدمه عندما لا يكون السلوك موجوداً لدى الفـرد سابقاً أما التسلسل يتعامل مع سلوكيات موجودة لدى الفرد ولكنها تحدث علـى شـكل حلقات منفصلة وليس على شكل سلسلة متتالية منظمة وهكذا يبدو الفـرق واضـحا بيـنهما فالتسلسل هو مجموعة من الحلقات تعمل فيها كل حلقة بوصـفها مثيراً تمييزياً للاستجابة التي تليها، وبوصفها معززاً شرطياً للاستجابة التي تسبقها والعنصر الذي يحافظ على تماسك السلسلة هو التعزيز الذي يحدث في نهايـتها وهكذا يقصد بأسلوب تسلسل السلوك ذلك الإجراء الذي يعمل على تقسيم السلوك العـام إلـى عدد من الحلقات المتسلسلة المكونة له إذ يتم تعزيز الحلقة الأخيرة منه.

كمـا يتحدد الفرق بين التشكيل والتسلسل في أن أسلوب التشكيل يتعامل مع سلوك واحد يمكن تحليله إلى عدد من المهام الفرعية في حين يتعامل أسلوب التسلسل مع عدد من حلقات السلوك المترابطة لتشكل معاً سلوكاً عاماً إضافة إلى ذلك في أسلوب التشكيل نبدأ بأول خطوة ونعززها ثم ننتقل إلى الخطوة الثانية حـيث يقـوم الفرد بالخطوتين ثم نعزز الخطوة الأخيرة وهكذا أي أننا ننتقل إلى اتجـاه مـتقدم إلى الأمام أما في أسلوب التسلسل فان أخر خطوة هي التي تعزز دائماً، كما أن التتابع يسير إلى الوراء من الخطوة الأخيرة إلى الخطوة الأولى مع المحافظة على التعزيز أخر خطوة فقط.

ومــن الأمثلة الدالة على أسلوب التسلسل مهارة كتابة كتاب أو مهارة ارتداء الملابــس وهى تتألف من عدد من الاستجابات السلوكية المترابطة في سلسلة من الحلقــات فتــصبح السلسلة بشكلها مكونة من الحلقات الآتية مثل ارتداء الملابس الداخلية وتكون على النحو التالي :

(ارتداء البنطلون، ارتداء القميص، ارتداء الجوارب، لبس الحذاء)

وكــذلك مهارة القراءة تتكون من عدة مكونات سلوكية تشكل جميعها ومعاً هذه المهارة وتكون على النحو التالي :

(مهــارة تقليب صفحات كتاب مصور، ومهارة التعرف على الصور في الكــتاب، ومهـــارة التعرف على الكلمات، ومهارة الإصغاء إلى الكلمات، ومهارة مطابقـــة الكلمـــات، ومهـــارة القراءة الجهرية للكلمات والجمل، ومهارة القراءة للفقـــرات في كتاب، ومهارة القراءة لعدد من الصفحات في كتاب، ومهارة القراءة الـــصامتة، ومهـــارة القـــراءة الاستيعابية) وكذلك أيضا إذا حللنا مهارة ركوب الأرجوحة تكون على النحو التالي :

(يقــف الطفل أمام الأرجوحة، يمد يده إلى الأرجوحة لكي يستعد لركوبها، يمــد يــده الأخــرى ليمــسك الأرجوحة ويتهيأ للصعود إليها، يرفع أحدى قدميه ويــضعها على قاعدة الأرجوحة، يصعد إلى الأرجوحة ويقف عليها بكلتا قدميه، يجلس على قاعدة الأرجوحة، يعتدل في جلسته على الأرجوحة، يبدأ في الإمساك بحــبل الأرجــوحة، يطلــب من أحد الأشخاص أن يحرك له الأرجوحة، يبدأ في التأرجح).

سادساً: التعميم: Generalization:

معـــناه أن الاستجابة التي تصدر من الفرد تجاه مثير معين تميل إلى الظهــور مــع المثيــرات الأخرى المشابهة له أو بمعنى أخر هو تطبيق الخبــرات السابقة على مواقف جديدة فالطفل يعمم خبراته التي تعلمها في

موقــف معين على مواقف أخرى جديدة متشابهة وهذا يفسر لنا كثير من سلوكنا مــثل من لدغه ثعبان يخاف من الحبل والطفل الذي عضه كلب معين يخاف من جميع الكلاب والطفل الذي يكره مدرس يكره كل من هو مشابه له والأب القاسي الــذي يضرب أبنه باستمرار ويعاقبه على كل صغيرة وكبيرة تتسبب معاملته هذه في خوف الأبن ليس فقط من الأب وإنما من كل رجل في موقع سلطة أو نفوذ وقد أظهرت الدراسات كلما زادت درجة التشابه بين المثير الأصلي والمثيرات البديلة كلما كانت الاستجابة قوية أو كلما زادت قوة الاستجابة والعكس بالعكس.

وعلــى هذا ينص مبدأ التعميم على أن تعلم الفرد لسلوك معين في موقف معــين، ســيدفعه إلى القيام بذلك السلوك في المواقف المشابهة للموقف الأصلي ويحــدث التعميم نتيجة لأثر تدعيم أو تعزيز السلوك مما يؤدي إلى تعميم المثير علــى مواقــف أخرى مثيراتها شبيهة بالمثير الأول وتعميم الاستجابة في مواقف أخــرى مشابه، ولذا نجد مثل هذه الحالات منتشرة في غرفة الصف بين الطلاب فعندما يمتدح المعلم سلوك طالب نجد أن هذا الطالب يميل إلى تكرار هذا السلوك داخــل المدرســة وخارجها ويمكن تعميم السلوكيات المرغوب فيها لبقية زملاء الدراسة فالسلوك الذي تم تعلمه في موقف معين يحدث في مواقف أخرى مشابهة للموقــف الأول، فتعمــيم الــسلوك والمحافظة على استمراريته بعد التوقف عن اســتخدام طــرق العلاج، هو الهدف النهائي من تعديل السلوك، أي التأكد من أن التغيير الذي حدث لن يختفي في حال التوقف عن التعزيز والمعالجة، بل سيستمر بالحدوث في الأوقات والأوضاع الحياتية المختلفة وهذا ما يحققه أسلوب التعميم.

وهناك نوعان من التعميم هما : تعميم المثير ويعني انتقال أثر التعلم مــن الوضع الذي تم تعديل أو تشكيل السلوك فيه إلى الأوضاع الأخرى المشابهة ومن التجارب التي أكدت أثر تعميم المثير تجربة واطسون والتي تــتلخص فــي أن الطفل أصبح يعمم خوفه على جميع المثيرات المشابهة للمثير الأصلي الذي أدى إلى استثارة الخوف لديه وهذا يعني أن الأنماط

السلوكية التي تعلمها الفرد في موقف معين ينتقل أثرها إلى مواقف أخرى شـــبيهه بالموقف الأول والمثال على تعميم المثير الطفل الذي يتحدث عن أمـــور معيـــنة في وجود أفراد أسرته (مثير) قد يتحدث عن هذه الأمور بـــنفس الطـــريقة مع ضيوف الأسرة (مثير) فسلوك الطفل تم تعميمه إلى مواقف أخرى وإذا أساء لك شخص من عائلة ما فإنك تعمم ذلك على كل أفراد العائلة، والنوع الثاني من التعميم وهو تعميم الاستجابة أي انتقال أثر التعلم من استجابة تم تعديلها أو تشكيلها إلى الاستجابات الأخرى المماثلة مـــثل إلقاء التحية يقابلها استجابة أخرى كالابتسامة أو المصافحة والمثال علـــى تعميم الاستجابة هو أن استجابة الفرد تتغير إذا تأثرت باستجابات أخرى لديه فلو امتدحنا الفرد لتبسمه (استجابة)فان ذلك قد يزيد من معدل الضحك والكلام أيضاً لذا فان في تدعيم الاستجابة يحدث وجود استجابات أخرى (الابتسامة والضحك) عند امتداحه في موقف أخرى وللتعميم أهمية كبيرة في تفسير انتقال أثر التعلم إلى مواقف أخرى في الحياة الواقعية.

سابعاً: التمييز Discrimination:

ويـــستند علـــى مهارة التمييز بين المثيرات المتشابهة والاستجابة للمثيرات المناسبة وهو عكس التعميم أي قدرة الكائن الحي على التمييز والتفرقة بين المثير الأصلي والمثيرات الأخرى المشابهة له وذلك نتيجة تعزيز المثير الأصلي وعدم تعزيز المثيرات الأخرى المشابهة به بمعنى أن الفرد يميل إلى التمييز بين المثير الأصلي والمثيرات الأخرى الشبيه بـــه فالطفـــل مثلاً يطلق على كل رجل كلمة بابا ثم يستطيع التمييز بعد ذلك بسبب ما يلقاه من تعزيز للأب وعدم تعزيز للآخرين وكذلك الأمر بالنسبة للألفاظ فقد يطلق الطفل لفظ تفاح على كل ألوان الفاكهة ثم يميز بعد ذلك بينها والطفل بعد أن كان يخاف من جميع الحيوانات التي تشبه الحيوان الذي أدى إلى تكوين استجابة الخوف لديه فانه يبدأ بعد ذلك في

ظهـــور اســـتجابة الخـــوف إلى نفس نوع الحيوان فقط وليس إلى كل الحـــيوانات المـــشابهة ممـــا يؤدى إلى ظهور عملية أخرى هي عملية التمايـــز بـــين الاستجابات ويمكن تعلم التمييز بسهولة نسبياً وذلك من خلال أسلوب التدريب التمييزي والذي يتم فيه تعزيز الاستجابة بوجود مثير معين وعدم تعزيزها في حالة حدوثها بوجود مثيرات أخرى ومثال ذلك تعلم الطفل أن الكتابة على الكراسة مقبولة وأن الكتابة على الحائط والجـــدران شـــيء غيـــر مقبول وفي مجال الإرشاد فإن التدريب على الـــسلوك التوكـــيدي يقوم على أساس التمييز بين السلوكيات التوكيدية والسلوكيات العدوانية والسلبية للمشاركين كجزء من عملية الإرشاد حتى يـــتم تدريـــبهم علـــى اســـتخدام مهارات السلوك التوكيدي في المواقف المختلفة.

ثامناً: ضبط المثيرات: *Stimulus Control*

وهو أحد مبادئ التشريط الإجرائي ويستند على حقيقة أن السلوك الإجرائـــي لا تحكمه نتائجه فقط وإنما تحكمه المثيرات التي تسبقه أيضاً وهى ما تسمى بالمثيرات التمييزية فعلى سبيل المثال يعمل فنجان الشاى بالنسبة للبعض كدلالة تمييزية للسيجارة، ومشاهدة التلفزيون تعمل بالنسبة للبعض كدلالة تمييزية لتناول المكسرات، وعلى هذا يعني أسلوب ضبط المثيـــرات الـــسيطرة على المثيرات التي تؤدى إلى السلوك غير المرغوب عن طـــريق إزالة كل المثيرات التي اكتسبت تشريطاً بالسلوك غير المرغوب فـــيه والمطلوب الإقلال منه أو حذفه كلية مثل مطفأة السجائر للمدخن أي ضبط السلوك من خلال التحكم في المثيرات التي تسبقه، وهذا يساعد على التمييـــز بـــين الظروف البيئية التي يعزز فيها السلوك والظروف التي لم يعـــزز فـــيها وعلى هذا يقصد بضبط المثيرات تعزيز السلوك مع وجود مثير معين (المثير التمييزي الايجابي) وعدم تعزيزه في وجود مثيرات

أخـرى (المثيـرات التمييزية السلبية) مما يقوي حدوث السلوك بوجود الـنوع الأول من المثيرات ويقلله بوجود النوع الثاني من المثيرات ومثال ذلك المدخن الذي يحاول التقليل من عدد السجائر وذلك بالتدخين في أماكن محددة والامتناع عن التدخين في الأماكن الأخرى.

تاسعاً: الممارسة السلبية: *Negative Practice*

وهـي من الأساليب المستخدمة في تقليل السلوك غير المرغوب فـيه وتـرتبط باسـم دونـلاب وتعتمد هذه الطريقة على مبدأ أن تكرار الاسـتجابة دون تعزيز يؤدى إلى نتائج سلبية مثل التعب والملل والفتور -ممـا يقلل من احتمال تكرارها ولهذا فهي تعنى ببساطة إجبار الطفل على أن يـستمر فـي أداء الـسلوك غيـر المرغوب فيه إلى درجة الإرهاق والمللحتـى يصل إلى درجة الإشباع ويصبح ذلك السلوك مكروهاً للطفل ممـا يؤدى به إلى الإقلاع عنه في نهاية الأمر، ومثال ذلك أن يطلب من المـدخن التدخـين إلـى حـد الغثيان ويطلب من الشخص الشاذ جنسياً ممارسـته بشراهة ليصل إلى حد النفور والكراهية منها وقد ثبت فاعلية هـذا الأسـلوب فى علاج مص الإصبع وقضم الأظافر وعلاج اللزمات الحـركية ولقـد تمكن فولب (١٩٦٢) من التخلص من لازمة " جرش الأسـنان " لدى امرأة حيث طلب منها ممارسة هذه اللازمة بشكل متكرر لبـضع دقائق تتخللها دقيقة واحدة للراحة طوال الجلسات، وبهذا الأسلوب اختفت اللازمة الحركية غير المقبولة بشكل كامل بعد أسبوعين.

والممارسة السلبية مثلها مثل الإشباع Satiation واستخداماتها محدودة فلا يمكن مـثلاً اسـتخدام الممارسـة السلبية في علاج العدوان لأن عواقبها تكون خطيرة ويعنىالإشـباع إعطـاء الفـرد كمـية كبيرة من المعزز نفسه خلال فترة زمنية قـصيرة، ممـا يـؤدي ذلك إلى فقدان المعزز قيمته وبالتالي يقل السلوك المعزز وبتعبيـر أخـر الإشباع هو تقديم المعززات بطريقة متواصلة لفترة زمنية محددة

بحــيث تفقــد قيمتها التعزيزية وتصبح هذه المعززات غير مؤثرة نتيجة لحدوث الإشباع عند الفرد كما أن المعززات لن تكون فاعلة ما لم يحرم منها الفرد لفترة من الوقت قبل استخدامها، فالحلوى لن تكون معززة للطفل الذي كان قد أكل قبل وقــت قصير علبة كبيرة من الحلوى وعندما يقوم المعلم بتعزيز الطالب كل مرة بمعــزز مثل الحلوى فإنه يحصل لدى الطالب إشباع من هذا المعزز وعندما يلح الابن على أبيه بشراء لعبة له في كل مرة يخرج معه ويشتري له أبيه نفس اللعبة في كل مرة يحصل له إشباع ولن يكرر طلبه وعند ممارسة الطالب لنفس الألعاب الرياضية في حصة الرياضة يحصل له إشباع من تكرارها والطفل الذي يحب أن يقتني الأقلام نعطيه كمية كبيرة منها حتى يحصل له إشباع وعندما تخرج الأسرة في رحلة لمكان معين ولا تغيره يحصل للطفل إشباع من هذا المكان وهكذا يمكن اســتخدام الإشباع كإجراء لتقليل السلوك غير المقبول وذلك بتحديد المعزز الذي يعمــل على استمرار حدوث السلوك غير المقبول وتزويد الفرد بكمية كبيرة من المعــزز لفتــرة معينة ومن خلال هذا الإجراء يحصل الفرد على المعزز بشكل متواصــل قــبل تأديــته للسلوك غير المقبول ويمكن استخدام أسلوب الإشباع في المدارس لمعالجة الطالب الذي يطلب الخروج من الصف بصورة مستمرة وكذلك الطالــب الذي يقوم ببري قلمه الرصاص مرات عديدة بدون مبرر وأيضا معالجة بعض حالات التدخين وحالات السرقة و غيرها من السلوكيات غير المقبولة.

وتبــرز ســلبيات أســلوب الإشباع في قلة استخدامه بنجاح مقارنة مع غيره من الأســاليب لأن له تأثير مؤقت مع بعض المعززات كالطعام كما أنه يؤثر صحياً علــى الفرد مثل تدخينه كمية كبيرة من السجائر خلال فترة المعالجة ويحتاج إلى مــبالغ إضافية من النقود لإجرائه وقد يترتب على استخدامه مشاكل كالبدانة عند استخدام الطعام مثلاً.

عاشراً: التعاقد السلوكي (الاتفاقية السلوكية) Contingency contracting :

التعاقد السلوكي وهو أحد الوسائل الفعالة التي نستطيع من خلالها استخدام التعزيز بشكل منظم بهدف تسهيل عملية التعلم وزيادة الدافعية، ونستطيع تعريف التعاقد السلوكي بأنه اتفاقية مكتوبة مع الطالب حول موضوع ما ويحدد فيه ما هو مطلوب من الطالب ونوع المكافأة من المرشد ويلتزم فيها الطرفان التزاما صادقاً وهذا التعاقد يوصف بأنه إجراء منظم لتعديل السلوك ويخلو من التهديد والعقاب، ويجب أن يكون واضحاً وعادلاً وايجابياً ويكون التعزيز فيه فورياً، ويهدف هذا الأسلوب إلى تعليم الطالب وضع أهداف واقعية ومساعدته على تحمل المسؤولية الكاملة وذلك من خلال المشاركة في اختيار السلوكيات المستهدفة وتحديد المكافآت المناسبة ويقوم على فكرة أنه من الأفضل للفرد أن يحدد بنفسه التغيير السلوكي المرغوب ويتم ذلك من خلال عقد يتم بين المرشد والعميل يحصل كل واحد منهما بمقتضاه على شئ من الآخر مقابل ما يعطيه له ويعتبر العقد امتداد لمبادئ التعلم من خلال إجراء يتعزز بموجبه سلوك محدد مُقدماً حيث يحدث التعزيز في شكل مادي ملموس أو مكافأة ما، فمثلاً يقول الأب لأبنه إذا قمت بحل واجباتك المدرسية سآخذك إلى رحلة، وكذلك يقول المعلم للطالب إذا جلست هادئاً في الفصل سوف أعطيك درجات، وعلى ذلك يمكن استخدام التعاقد السلوكي مع التلاميذ عن طريق عقد اتفاق يتضمن تقديم مكافآت مقابل تنفيذ الطالب للسلوك المرغوب فيه وفق قواعد معينة وهى :

١- تحديد السلوكيات المرغوب تنفيذها من قبل الطالب بدقة وموضوعية ويمكن قياسها وتحديد مدة إنجاز هذا السلوك و تحديد شروط قبول الأداء ومعايير الأداء المقبول.

٢- تحديد نوع المكافأة وكميتها وموعد تقديمها على أن تكون المكافأة من النوع الذي يحبه الفرد وتكون فورية بعد أداء السلوك أو المهمة.

٣- أن تكــون الاتفاقية عادلة بمعنى أن تتناسب كمية المكافأة مع الجهد المبذول فمثلا يقول الأب لابنه إذا حصلت على درجة مئة من مئة فإنني سأشترى لك قميــصا فالحصول على هذه الدرجة صعب للغاية والمكافأة تكون غير مجدية لأنك سوف تشترى له القميص فهذا واجبك نحوه كأب.

٤-أن تكــون الــسلوكيات المطلوب إنجازها من الطالب قابلة للتحقيق وفى حدود إمكاناته.

٥- يفــضل تقــديم معــززات ايجابية لكل خطوة ايجابية يخطوها الطالب باتجاه السلوك النهائي المستهدف وهذا بالطبع غير المكافأة التي تم تحديدها بعد أداء السلوك أو المهمة.

٦- يفــضل أن يكون العقد مكتوباً والالتزام ببنود هذا الاتفاق من قبل الطرفين و إلا فقــد العقــد مصداقيته وتستخدم هذه الطريقة في علاج السلوك التخريبي والهروب من المدرسة والسرقة وسوء استخدام الوقت والنشاط الزائد ويمكن اســتخدامها مع المراهقين وذلك لخفض سلوك المعارضة للوالدين في مقابل الامتثال أو الموافقة على بعض مطالب المراهق.

الحادي عشر:التلقين Prompting:

التلقين ويقصد بالتلقين حث الفرد على أن يسلك سلوكاً معيناً، والتلميح له بأنه ســيعزز حــال قــيامه بــذلك السلوك، ويعرف التلقين بأنه "إجراء يشتمل على الاســتخدام المــؤقت لمثيــرات تمييزية إضافية بهدف زيادة احتمالية تأدية الفرد للــسلوك المــستهدف هو مؤشر أو تلميح يجعل احتمال الاستجابة الصحيحة أكثر حــدوثاً وهو أيضاً إجراء يشتمل على الاستخدام المؤقت لمثيرات تمييزية إضافية بهــدف زيادة احتمالية تأدية الفرد للسلوك المستهدف وهو طريقة ملائمة لتشجيع الفرد على إظهار السلوك المطلوب بالسرعة الممكنة بدلاً من الانتظار إلى أن يقوم هو نفسه به تلقائياً.

إن الأحـداث التـي تـساعد علـى بدء الاستجابة تعتبر تلقين فالتلقين إذاً يسبق الاسـتجابة وعـندما ينـتج عن التلقين استجابة فإنه يتبعها تعزيز، وعندما يؤدي التلقـين إلـى استجابات تتلقى تعزيزاً فإن هذا التلقين يصبح مثيراً فارقاً أو مثيراً مميزاً، فمثلاً عندما يطلب الأب من أبنه أن يعود من المدرسة مبكراً ويلتزم الطفل بقول أبيه فإنه يلقى امتداحاً فإن طلب الأب (تعليماته) هي مثيراً مميزاً، فالتعليمات التـي أصدرها الأب تشير إلى أن هناك احتمال لوجود التعزيز عندما يتم الالتزام بالتعلـيمات وكقاعـدة عامة فإنه عندما يسبق التلقين تعزيز الاستجابة فإن التلقين يـصبح مثيرا مميزاً، ويمكن أن يضبط السلوك بفاعلية فاستخدام التلقين يزيد من احـتمال حدوث الاستجابة وبينما تتشكل الاستجابة كلما تم تعلمها بسرعة ويكون الهدف النهائي عادة الحصول على الاستجابة النهائية في غياب التلقين.

وهناك ثلاثة أنواع من التلقين وهي التلقين اللفظي وهو عبارة عن تعليمات لفظية تعطى للفرد وينبغي أن تكون واضحة ويجب التأكد من تنفيذها حيث أن التعليمات تـستمد قوتها في تأثيرها على السلوك من خلال النتائج التي تترتب على تنفيذها، ومـن الأمثلة على التلقين اللفظي كأن تعلم الطفل أن يقول بعد الانتهاء من الطعام الحمد لله وإذا مر بجماعة أن يقول السلام عليكم وقول المعلم للطالب أقرأ الصفحة رقم كذا وقول الأم لأبنها قل بسم الله عندما تأكل أو قل سبحان الله وبحمده وغيرها الكثير، أما التلقين الإيمائي، فهو عبارة عن تعليمات إيمائية تتم من خلال الإشارة أو النظر باتجاه معيّن أو بطريقة معينة، أو رفع اليد وغيرها فوضع الشخص يده علـى فمه مؤشر على السكوت وعدم الكلام وحركات مدرب الكاراتيه للمتدربين هـي مثال للتلقين الإيمائي ويكون الهدف منها أن يتعلم الفرد سلوكيات معينة أما التلقين الجسدي فهو يتم بتعليم الفرد سلوكيات جديدة بلمسه الآخرين جسدياً بهدف مـساعدتهم على تأدية سلوك معين ويمكن استخدامه بعد فشل الفرد في الاستجابة للتلقين اللفظي أو الإيمائي، كأن يمسك الأب القلم ويعلم أبنه كيف يقوم بمسكه وهو مفـيد في تعلم المهارات الحركية وبعض السلوكيات اللفظية التي تتطلب التوجيه اليـدوي وغالـباً مـا يستخدم التلقين الجسدي مع إجراءات أخرى مثل التعليمات

والتعزيز والتقليد ويستخدم أيضاً لتعليم الفرد مهارات تقليد النماذج والتدريب على إتباع التعليمات المختلفة ومن الأمثلة على التلقين الجسدي استخدام معلمة الروضة للطفل لتدريبه علــى الكتابة الصحيحة أو استخدام اليد في تدريب الطفل على الطــباعة أو الآلـــة الموسيقية وهناك مبادئ أساسية يجب مراعاتها عن استخدام التلقــين الجــسدي تتمــثل في تقديم التعزيز مباشرة بعد الوصول إلى الاستجابة المطلــوبة بــنجاح وأن يتم تنفيذ التلقين الجسمي بشكل تدريجي من الأسهل إلى الأكثر صعوبة بحيث تصبح المثيرات المناسبة هي التي تضبط السلوك في النهاية.

الثاني عشر: السحب التدريجي Fading:

يعتبر السحب التدريجي أو التلاشي أحد أساليب تعديل السلوك التي تعتمد علــى مبادئ التشريط الإجرائي وترجع إلى لارس أوست (١٩٧٨) وتشتمل على تــناول سلوك يحدث في موقف ما وجعل هذا السلوك يحدث في موقف أخر عن طريق التغيير التدريجي للموقف الأول إلى الموقف الثاني، فقد يكون الطفل هادئاً ومــتعاوناً في البيت على سبيل المثال ولكنه يكون خائفاً إذا وضع فجأة في غرفة للدراســة غــريبة عــنه، ويمكن خفض مثل هذا الخوف عن طريق تقديم الطفل بالــتدريج لمواقــف تشبه غرفة الدراسة،فهذه الفنية تقوم على فرضية أن التغير التدريجي في ضبط مثير ما يستدعى استجابة معينة على أن يترتب على حدوث هــذه الاســتجابة فــي الــنهاية تغيراً جزئياً أو كلياً في السلوك بفعل مثير جديد تماماً، ولأسلوب السحب التدريجي أهمية كبيرة عندما يتعلم الفرد سلوكيات جديدة مــن بيــئة مقيدة مثل مؤسسة ثم ينتقل فجأة من هذه الأماكن إلى بيئة المنزل أو المجتمع مما قد ينتج معه فقدان الكثير من السلوكيات والمهارات التي اكتسبها، لذا مــن الأفضل أن يتم السحب التدريجي من بيئة العلاج إلى بيئة المنزل وذلك من خــلال عمل تقريبات في جانب المثير أي البيئة نفسها، ويمكن استخدام تلك الفنية في علاج المخاوف المرضية لدى الأطفال وكذلك في اضطراب التوحد والعدوان، كما يمكن استخدامها منفردة أو ممزوجة مع فنيات أخرى.

الفصل السادس

استراتيجيات تعديل السلوك
(نموذج التعلم الاجتماعي)

وتستخدم النمذجة في مجال تعديل السلوك إما لزيادة السلوك المرغوب فيه أو لإيقاف سلوك غير مرغوب فيه عن طريق مشاهدة الأطفال لنموذج يتلقى عقاب عن سلوك غير مرغوب فيه مثل سلوك التدخين وقد يكون هذا النموذج حياً أو مصوراً حيث يتم عرض أفلام تظهر الآثار السيئة والضارة لسلوك التدخين أو يمكن مشاهدة الأطفال نموذج يشترك في سلوك ما دون أن يلقى تعزيزاً عن هذا السلوك فعلى سبيل المثال إذا شاهد التلميذ زميل له يستخدم طريق ما لحل مسألة حسابية ولم توصله هذه الطريقة إلى الحل فإنه يبتعد عن استخدام هذه الطريقة ومثال ذلك أيضا قد يتعلم الطفل الخوف من الكلب من خلال ملاحظة طفل أخر يخاف من الكلب والطفل الذي يخاف من الكلب إذا وضع مع طفل يداعب الكلب ويحبه ولا يخاف منه يكتسب الإحساس بالأمان وينطفيء لديه الخوف من الكلب تدريجيا وعلى هذا نستطيع القول أن برامج تغيير السلوك وتعديله تتطلب إعداد نماذج للسلوك السوي والايجابي سواء كان ذلك على أشرطة تسجيل كاسيت أو أشرطة فيديو أو أفلام أو قصص سير هادفة لحياة أشخاص مؤثرين ذوى أهمية كبيرة على الأطفال مثل قصص الصحابة رضوان الله عليهم لكونهم يمثلون قدوة حسنة يمكن الاقتداء بهم، وكذا قصص العلماء والحكماء من أهل الرأي والفطنة والدراية.

وكذلك نماذج من حياتنا المعاصرة فعادة يكتسب الأفراد سلوكهم من خلال مشاهدة نماذج في البيئة وقيامهم بتقليدها فالطفل الذي يخاف من بعض الحيوانات قد يجرؤ على الاقتراب منها إذا ما شاهد طفل آخر يقترب منها ولا يخافها، وكذلك لو أن هناك تلميذ مهمل ولا يؤدى واجباته وقد تم نقله بجوار تلميذ آخر نشيط ومجتهد فقد يعتبر هذا نموذج يلاحظه ويقتدى به ويتعلم منه السلوك المرغوب فيه، وقد يتعلم الطفل السلوك العدواني من خلال ملاحظة أفراد آخرين يقومون به أو من خلال مشاهدة فيلم يحاكى هذا السلوك.

وهكـذا تتركـز أهمية هذا الأسلوب في أن الفرد يتعلم السلوك من خـلال الملاحظة والتقليد ،فالطفل يبدأ بتقليد الكبار ،والكبار يقلد بعضهم بعـضا ويمكـن استخدامه في زيادة السلوك المرغوب فيه وكذلك يمكن استخدامه في خفض وتقليل السلوك غير المرغوب فيه فهذا الأسلوب هو عملـية تعلم تتضمن تغيير الفرد لسلوكه نتيجة لملاحظة وتقليد سلوك فرد آخـر ويعتبـر أداة فعالـة وهامـة فـي المساعدة على تعلم السلوكيات والمهـارات الاجتماعـية المناسبة وخفض الخوف حيث يقوم المرشد أو الأنموذج بأداء الاستجابة المرغوبة أمام العميل.

وبعـبارة أخرى النمذجة هي عملية موجهة تهدف إلى تعليم الفرد كـيف يسلك، وذلك من خلال التقليد والملاحظة والمحاكاة، أوهي التغيير الـذي يحـدث في سلوك الفرد نتيجة لملاحظته لسلوك الآخرين فالإنسان يتعلم العديد من الأنماط السلوكية سواء كانت مرغوبة أو غير مرغوبة من خـلال ملاحظـة الآخرين وتقليدهم، و تسمى عملية التعلم هذه بمسميات مخـتلفة منها التعلم بالملاحظة، التعلم الاجتماعي، التقليد، التعلم المتبادل وعلى المعالج عند اختياره للنموذج الذي سيقتدي الطفل بسلوكه أن يراعي شـهرة الـنموذج أو شعبيته ويجب أن يتميز النموذج بالسلوك الذي يراد تقليده والاقتداء به كما يستحسن أن يكون ذا شخصية مفضلة ومحببة لدى الطفل الذي سيقوم بتقليد السلوك.

ويوضـح بانـدورا أهمية النمذجة في كتابه قوانين تعديل السلوك قائلاً أن الفرد يمكنه اكتساب الأنماط السلوكية المعقدة من خلال ملاحظة أداء النماذج المناسبة فالاستجابات الانفعالية يمكن تعلمها بالملاحظة وذلك مـن خـلال مـشاهدة ردود الأفعال الانفعالية لأشخاص آخرين يمرون بخبـرات مـؤلمة أو غيـر سارة ويمكن التغلب على الخوف أو السلوك التجنبي من خلال مشاهدة نماذج تتعامل مع المثير الذي يبعث الخوف من

دون التعــرض لعــواقب سلبية ، ويمكن خفض السلوك السرقة من خلال مــشاهدة آخــرين يعاقــبون علــى تأديته، وأخيراً يمكن المحافظة على استمرارية أداء الفرد للاستجابات المتعلمة و تنظيمها و ضبطها اجتماعياً مــن خــلال الأفعــال التــي تصدر عن النماذج المؤثرة ويتخذ التشكيل بالأنموذج صوراً متنوعة فقد يتم التشكيل بالأنموذج في الواقع الحي حيث يلاحــظ الفــرد نماذج واقعية كأحد الزملاء أو أشخاص آخرين في حياته وهــم يمارســون السلوك الايجابي، وهناك الأنموذج التخيلي Covert model وفــيه يطلــب من الشخص تخيل شخص ما آخر يسلك بطريقة ايجابــية فى المواقف الاجتماعية الصعبة، والجدير بالذكر أن هناك علاقة بــين الأنمــوذج الواقعي والأنموذج التخيلي، فالفرد حين يشاهد نموذجاً واقعياً فإنه إما يحاكي سلوكه مباشرة أو يستدمجه فى مخيلته ويحاكيه على المــستوى التخيلــي فــي المواقف الاجتماعية وعلى هذا يمكن تصنيف النمذجة إلى عدة أنواع وهى ما يلي:

١-النمذجة الحية: حيث يقوم الشخص النموذج بأداء السلوك المراد تعلمه فــي وجود الشخص الذي نرغب في تعليمه تلك السلوك ثم يقوم الفرد بملاحظته وتقليده، وفي هذا النوع من النمذجة لا يطلب من الشخص تأدية سلوك النموذج وإنما مجرد مراقبته فقط ويستخدم هذا النوع من الــنمذجة مــع الطفل المعاق عقلياً ، حيث أنه يحتاج للتقليد أكثر من غيــره مــن الأطفال ويجد متعة في ذلك ، ولذا يتعين على المعلم أو المعلمــة أن تقوم بالسلوك الذي ترغب في تعليمه للطفل المعاق عقلياً بــشكل واضــح وببطء وعدد من المرات حتى يستطيع الطفل المعاق تقليده وإعادته.

٢- الــنمذجة الرمــزية أو المــصورة: وفيها يقوم الفرد بمشاهدة سلوك الــنموذج مــن خلال أفلام، أو صور أو غيرها ومثال ذلك استخدام

الــصور فــي تعليم الطالب أضرار التدخين واستخدام أشرطة الفيديو لتعلــيم الطالب السلوك المطلوب والمرغوب فيه وفى هذا النوع يقوم الفــرد بمشاهدة سلوك النموذج فقط من خلال الأفلام أو القصص أو الكــتب، ، وهــذا النموذج يمكن استخدامه أكثر من مرة في الجلسات الإرشادية أو العلاجية من خلال عرض فيلم أو مجموعة من الصور المسلــسلة بطريقة تكشف عن خطوات أداء السلوك أو يقوم النموذج بهذا السلوك في مواقف فعلية أو رمزية.

٣- الــنمذجة من خلال المشاركة: وهي عرض السلوك بوساطة النموذج نفــسه للفرد، من أجل القيام بمحاكاته بمعنى أن يقوم الفرد من خلال هذا النموذج بمراقبة نموذج حي أولا ثم يقوم بتأدية الاستجابة بمساعدة وتشجيع المرشد وأخيراً فإنه يؤدي الاستجابة بمفرده.

٤- الــنمذجة التخيلــية وتعــتمد على أن يتخيل الفرد نماذج للسلوكيات المرغوب فيها وفيها يتخيل الفرد نماذج تقوم بالسلوكيات التي يرغب المرشــد أن يعلمها للفرد وحتى يكون النموذج فعالاً وذا تأثير، لا بد مــن التأكد من متابعة الفرد للنموذج، وإختيار النموذج الكفء القادر علــى ممارســة السلوك، وتعزيزه أمام الأفراد، وهناك مجموعة من العوامل تؤثر في فاعلية النمذجة وتتمثل في خصائص النموذج كالعمر والجــنس والمستوى التعليمي والثقافي ومنها انتباه الملاحظ للنموذج ودافعــية الملاحظ وقدرته على تقليد سلوك النموذج وعلى الاستمرار فــي تأدية السلوك بعد اكتسابه وكذلك أيضاً على التشابه بين النموذج والملاحظ فكلما زاد التشابه بينهما يكون أفضل.

ولقد حدد باندورا أربعة عمليات أساسية لحدوث التعلم بالنمذجة وهي:

١- الانتـباه: وهـي العملية التي يتحدد بموجبها ماذا سيلاحظ الفرد وبالتالي ماذا سيتعلم، فهو يرى أن الأشخاص لا يستطيعون التعلم بالملاحظة إذ لم يتنبهوا للنموذج، وأن النموذج لابد أن يكون مؤثراً على الشخص الملاحظ (المـتعلم) حتـى ينتـبه لسلوكه ومن ثم من الواجب على الفرد الانتباه للـنموذج المعـروض أو المـؤدي للسلوك المستهدف، وأن يتابعه بدقة لاستقبال ما يصدر عنه من أنماط سلوكية مختلفة.

٢- الحفـظ: وتـشير إلى قدرة الفرد على الاحتفاظ بما لاحظه وتخزينه في ذاكـرته، فقد لا يتأثر الأفراد بسلوك النموذج الذي شاهدوه إذا لم يتذكروا المهارة المراد تعلمها أي القدرة على الحفظ.

٣- الأداء الحركي (الاسترجاع): وهي تعنى أن المهارات لم تؤدى من خلال الملاحظـة بمفردها ولا من خلال المحاولات والأخطاء، ولكن تؤدى من خـلال عملية الممارسة، ثم عمل تغذية رجعية لهذا الأداء لكى يتم علاج القصور فى بعض جوانب السلوك، وتتكرر الممارسة حتى يتم التعلم وهذا مـا يـسمى بلعب الدور والتغذية الرجعية وبتعبير أخر تعني هذه العملية ترجمة السلوكيات التي تم تخزينها في الذاكرة إلى أنماط سلوكية جديدة.

٤- الدافعـية: وهـي ضرورية لحث الفرد على ممارسة السلوك فى مواقف لاحقة، فمن المحتمل أن تنطفئ الاستجابات المتعلمة عن طريق الملاحظة إذا لـم يـتم تدعـيمها أو إذا تم عقابها، ومن ثم فلابد من توافر شروط مناسبة حتى يتم أداء الاستجابة الملائمة.

ولقد تم استخدام أسلوب النمذجة في علاج العديد من المشكلات السلوكية مثل العدوانية، القلق، تعليم اللغة للصم، تكوين مهارات اجتماعية، السلوك القهري، العزلة الاجتماعية، الغضب، المخاوف المرضية.

وبـــشكل عـــام يمكـــن اســـتخدام أسلوب النمذجة في تدريب الفرد على المهارات الاجتماعية المناسبة ومهارات التوكيدية مثل تدريب الفرد على التعبيـــر المـــشاعر والانفعالات بطريقة ايجابية حسب متطلبات الموقف وتـــدريب الفـــرد علـــى الـــدفاع عن حقوقه دون أن يصبح عدوانياً عن طريق تدريبه على التمييز بين العدوان والسلبية وتوكيد الذات.

ويعتبـــر أســـلوب التعلم بالملاحظة أو التقليد من أكثر الأساليب أهمية في تعـــديل ســـلوك الأطفال ذوى الاحتياجات الخاصة عامة والأطفال ذوى الإعاقـــة العقلـــية خاصة والسبب في ذلك هو أن هؤلاء الأطفال المعاقين عقلـــياً يـــتعلمون الكثيـــر مـــن المهـــارات مـــثل مهارات تناول الطعام والـــشراب،الـــنظافة الشخصية،ارتداء الملابس ومهارات الكتابة والقراءة والمهارات الاجتماعية والاستجابات السلوكية الجديدة عن طريق ملاحظة الطفل لسلوك المعلم أو الأم في المنزل وتقليده لسلوكهم وتعزيز المعلم أو الأم للسلوك المرغوب الصادر عنه، ويلعب النموذج الحي دوراً هاماً مع المعاقين عقلياً حيث يحب الطفل المعاق عقلياً عادة التقليد والمحاكاة، وعن طـــريقها يـــتعلم الكـــف عن السلوكيات غير المرغوب فيها وأيضا يتعلم ســـلوكيات جيدة بنفس الطريقة فالمعاق عقلياً يحتاج للتقليد أكثر من غيره مـــن الأطفال، وعلى المعلم أو المعلمة أن تقوم بالسلوك الذي ترغب في تعليمه للطفل بشكل واضح وببطء مع الشرح والتلقين اللفظي لكل مراحل الـــسلوك الـــذي يؤديه ويقوم بهذا السلوك عدة مرات منها ما يشارك فيه الأطفـــال جـــزئياً وبالـــتدريج حتى يستطيعوا إنجاز هذا السلوك وتقليده وإعادتـــه فعـــن طريق التقليد يتعلمون أشياء كثيرة والطفل المعاق يحتاج للتقلـــيد أكثر من غيره وكذلك أيضا على الأم في المنزل أن تقوم أمامه بالسلوك الذي ترغب أن يتعلمه بشكل واضح ولعدة مرات حتى يتمكن من تقلـــيده وأعادتـــه وعلـــى الأم مساعدة الطفل على أداء السلوك المطلوب

وإعطائــه الــوقت الكافــي ليقوم به بنفسه ولاشك أن الطفل أثناء قيامه بالــسلوك بعد كل خطوه يقوم بالنظر إلى أمه فإذا كانت الخطوة صحيحة يجب أن تعمل الأم على المدح والثناء والتشجيع للطفل وإن كانت الخطوة خاطئة وغير مقبولة فان نظرات الأم يجب أن تحمل هذا المعنى وقد يتعب الطفل من المحاولات فيطلب من الأم المساعدة أو الإرشاد وهنا يجب أن يكون تدخل الأم مدروساً ومنظماً حتى يستفيد الطفل وفي كل هذا يجب أن لا يغيب عن ذهن الأم أن الحاجة الأساسية لأي طفل هي الحب والاهتمام وعــن طريق الحب والرعاية يكتسب الطفل الثقة بالنفس ويبدأ باكتشاف العالم المحيط به دون خوف وقلق.

ثانياً: التدريب على المهارات الاجتماعية social Skills Training:

يقصد بالمهارة عدة معان منها النشاط المعقد الذي يتطلب فترة من التدريب والممارسة المنظمة بحيث يؤدى بطريقة ملائمة، وعادة ما يكون لهــذا النشاط وظيفة مفيدة ومن معاني المهارة أيضا الكفاءة والجودة في الأداء وتعــرف المهارة بأنها القدرة على الأداء والتعلم الجيد وكل مهارة مــن المهارات تتكون من مهارات فرعية أصغر منها، والقصور في أي مــن المهــارات الفــرعية يؤثر على جودة الأداء الكلي وعرف آخرون المهــارة بأنها أنماط سلوكية خاصة يمكن تعلمها أو اكتسابها أو تكوينها لــدى الفــرد، عــن طريق المحاكاة والتدريب وعلى هذا تكون المهارة الاجتماعــية هــي القدرة على بناء علاقات اجتماعية ناجحة مع الآخرين والتفاعل معهم بايجابية عبر المواقف الاجتماعية وأن المهارة الاجتماعية هي سلوكيات متعلمة وهى سلوكيات موقفية ونوعية تتأثر بالعمر والوضع الاجتماعــي وبالأشخاص الذين يتفاعل معهم الفرد ولعل ما يميز المهارة الاجتماعــية مــن خــصائص أنهــا تكتسب عن طريق التعلم بالملاحظة والبــروفة الــسلوكية والــتغذية الرجعية وأن هذه المهارات الاجتماعية

تتـــضمن مكـــونات ســـلوكية لفظـــية وغير لفظية وأنها تزداد بالتعزيز الاجتماعـــي وأن أداء المهارات الاجتماعية يتأثر بخصائص البيئة كما أن المهـــارات الاجتماعـــية يمكـــن تحديدها بدقة وتحديد التدخلات المناسبة لتعلمها، فالأطفال والمراهقين الذين لديهم نقص في المهارات الاجتماعية يعانـــون من المشكلات الانفعالية والسلوكية مثل الشعور بالوحدة النفسية والقلـــق الاجتماعـــي والاكتـــئاب وانخفاض تقدير الذات ويعانون الفشل الدراسي والهروب والتغيب عن المدرسة ومشكلات في التفاعل الملائم مع أقـــرانهم ورموز السلطة في البيئة كما يجدون صعوبة في نقل مشاعرهم وانفعالاتهم والتعبير عنها بشكل ملائم للآخرين ولديهم قصور في معرفة القـــواعد الاجتماعية ونقص في إدراك وتفسير المواقف الاجتماعية بشكل صـــحيح ومن المشكلات السلوكية المرتبطة بنقص المهارات الاجتماعية العـــدوان والجـــنوح ولقد دلت نتائج البحوث والدراسات النفسية على أن نقـــص المهـــارات الاجتماعـــية يـــؤدى إلـــى سوء التوافق الاجتماعي والـــصعوبات الاجتماعية للطفل أو المراهق مع الأقران والمعلمين وعلى هـــذا يمكن القول أن التفاعل الاجتماعي يعمل على تزويد الطفل بخبرات تعليمـــية تساعده على تعلم المهارات الاجتماعية وتعلم المهارات اللغوية والحـــركية وطـــرق التعبير عن المشاعر والانفعالات ويلعب هذا التفاعل دوراً كبيـــراً فـــي عملية النمو الاجتماعي لدى كل من الأطفال العاديين والأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة فمن منا لا يحتاج إلى تواصل وتفاعل اجتماعي مهما اختلف مستواه التعليمي أو الاجتماعي وأن صعوبة التوافق والـــتفاعل الاجتماعي مع الآخرين تمثل مكوناً هاماً في ظهور العديد من الاضـــطرابات النفـــسية والسلوكية بما فيها العدوان والمشاغبة والغضب والاكتئاب والقلق وغيرها.

فالأفــراد الــذين يعانـــون صعوبة في بناء علاقات اجتماعية مع الآخـــرين أي الذين يفتقرون إلى مهارات التفاعل الاجتماعي الناجحة مع الآخـــرين يظهرون الكثير من المشكلات النفسية ويميلون إلى الانسحاب والـــشعور بالعزلة والنبذ والعجز والعدوان ومن هنا تأتى أهمية التدريب علـــى المهـــارات الاجتماعية ويمكن تعريف المهارات الاجتماعية بأنها الـــسلوكيات الاجتماعـــية الإيجابية التي تسهم في بناء واستمرار التفاعل الاجتماعي الإيجابي للفرد مع الآخرين وأن هذه المهارات الاجتماعية هى بمـــثابة سلوكيات متعلمة يتعلمها الأطفال بنفس الطريقة التي يتعلمون بها المهـــارات الأكاديمية كالقراءة والكتابة وغير ذلك من المهارات الأخرى وتكون مقبولة اجتماعياً حيث تمكن الفرد من التفاعل مع الآخرين بطريقة تـــستثير استجابات إيجابية وتساعد على تجنب الاستجابات السلبية وعلى هـــذا تعـــد المهـــارات الاجتماعية هي المسئولة عن مدى نجاح الفرد فى تفاعلاته الاجتماعية.

ولقد أوضحت معظم الدراسات أن علاج العدوان لدى الأطفال يكون مـــن خلال التدريب على المهارات الاجتماعية حيث أن هذا التدريب يقوم علـــى فرضية أن السلوكيات السلبية بما فيها السلوك العدوانى لدى الفرد ينـــتج غالـــباً مـــن نقص المهارات الاجتماعية لديه مما يحول ذلك دون التفاعل بفاعلية مع الأقران وأن التدريب على المهارات الاجتماعية يؤدى إلـــى انخفـــاض الـــسلوك العدوانى وأن التدريب على المهارات المعرفية والاجتماعية يعد شكل من التدريب على المهارات الاجتماعية وأن أسباب نقص المهارات الاجتماعية لدى الأطفال يرجع إلى وجود نقص في معرفة المهارة ونقص فى أداء المهارة ونقص في التعرف على السياقات الملائمة التى من خلالها تستخدم المهارة وعلى ذلك يكون الهدف من التدريب على المهـــارات الاجتماعـــية هو تحسين مفهوم المهارة والتشجيع على أدائها

واستخدامها وتعميمها عند التفاعل مع الآخرين فالهدف الأول وهو تحسين مفهــوم المهـــارة يتضمن تزويد الأطفال بمفهوم المهارة الملائمة بمعنى تعريف المهارة وخصائصها فالأطفال العدوانيين أو المنبوذين من أقرانهم يكون لديهم نقص فى معرفة وأداء المهارة وتقويم أداء المهارة وعلى هذا فــإن الطفــل الــذي لا يكــون على دراية بمعرفة المهارة الملائمة التى يــستخدمها فى المواقف الاجتماعية فإنه لا يؤدى تلك المهارة بفاعلية ولا يعمل على تقويم أداءه لهذه المهارة .

و بالإضـــافة إلـــى ذلك فإن نقص المهارات الاجتماعية لدى بعض الأطفـــال يـــرتبط بنقص المعرفة والممارسة غير الفعالة للمهارة ونقص الـــتغذية الـــرجعية ونقص المثيرات ونقص الفرص التى من خلالها يتعلم الفرد السلوكيات المرتبطة بالمهارة فبعض الأطفال يكون لديهم نقص فى المعرفة الاجتماعية قبل التدريب على المهارة وقد يكون هذا القصور في أحــد المجـــالات التالـــية نقــص معرفة الأحداث الملائمة ونقص معرفة الاستراتيجيات السلوكية اللازمة لتحقيق الأهداف الاجتماعية أو الصعوبة في التعرف على السياق الاجتماعى الملائم الذي تستخدم فيه المهارة إذ أن بعــض الأطفـــال قد يفشلون فى إظهار المهارة الاجتماعية الجديدة التى تعلموها حيث لا تكون لديهم الفرصة الكاملة والملائمة لممارسة واستخدام هذه المهارة.

وهـــذا ما يشار إليه بنقص الأداء عوضاً عن نقص المعرفة لأن الطفل قد يكون لديه المعرفة ولكن يؤدى هذه المهارة بطريقة غير ملائمة ويـــرجع ذلـــك إلى الممارسة غير الفعالة فالقصور المعرفي عن المهارة يكمـــن في عدم توافر معرفة كافية لدى الفرد بخصوص المهارة وتتحدد المهـــارة الاجتماعية بمكوناتها المعرفية وبالقدرة على ترجمتها سلوكياً إلا أن الطفل فى بعض المواقف الاجتماعية قد لا يسلك بكفاءة على الرغم من

امتلاكه ذخيرة أو حصيلة معرفية تمكنه من أداء السلوك بمهارة فاستجابة الطفـل فـي المواقـف الاجتماعية تتحدد بخطوات إدراكية تبدأ باستقبال المعلـومات الـصادرة عن الآخرين تجاه الموقف ومن ثم يقوم بتفسيرها ويـتحدد إدراكـه لها فى ضوء معرفته بالمعايير الاجتماعية فالطفل على الـرغم من توافر الحصيلة المعرفية لديه والتى تمكنه من أداء المهارة إلا أنه يفتقر إلى الدراية بالقواعد المرتبطة بممارسة المهارة فمثلاً قد يستطيع الطفل التواصل غير اللفظى مع الآخرين من خلال اتصال العين إلا أنه قد تنقصه القدرة على التعبير اللفظى عنها تعبيراً صريحاً حيث لا تكون لديه دراية بالقواعد الملائمة للمهارة فالقصور المعرفي لدى الطفل عن المهارة يؤثر على سلوكه فى المواقف الاجتماعية وكثيراً ما يتجنب الطفل مشاركة زملائـه والـتفاعل معهم ومن ثم يميل إلى الانسحاب وذلك لعدم درايته باسـتراتيجيات المشاركة وقد لا يعرف الطفل ماذا يقول لزميل جديد فى الفـصل عـندما يـود التواصل معه وذلك لنقص الدراية بأساليب مهارة التفاعل الاجتماعى مع الآخرين.

وقـد يكـون لدى الأطفال نقص فى المهارات الاجتماعية بسبب نقـص معـرفة الأهداف الملائمة فى الموقف الاجتماعى والوعى بدوافع الآخـرين فـى الموقف فلا شك أن سلوك الطفل فى الموقف الاجتماعى يتـشكل ويتحدد فى ضوء الهدف الذى يسعى إلى تحققه فمثلاً قد يصعب على الطفل مشاركة أقرانه فى اللعب لعدم تفهمه الهدف من اللعب هل هو يكمن فى عملية التنافس من أجل الفوز أم إشاعة جو من المرح والود بين الأقـران وعلـى الـرغم مـن أن بعض الأطفال قد يكونون على دراية بالأسـاليب التـى تكفـل لهم تحقيق أهداف الموقف الاجتماعى إلا أنهم يـستخدمون استراتيجيات سلوكية لا تؤدى وظائفها على الوجه المطلوب وذلـك نتيجة تفسيراتهم الخاطئة للموقف وبالتالي فهم يسعون إلى تحقيق أهداف لا تتلائم مع الأهداف الفعلية للموقف الاجتماعي.

ومـــن ثم يمكن القول بأن الأطفال المنبوذين والمهملين من جانب الأقـــران يـــسيئون تفسير التلميحات الصادرة من الآخرين أما فيما يتعلق بالـــصعوبة فى التعرف على السياق الاجتماعى الملائم الذى تستخدم فيه المهـــارة فكثيراً ما يتعرض الطفل للنبذ من الأقران وهذا ربما يرجع إلى أن ســـلوكه يكـــون غير ملائماً مع معايير جماعة الأقران أو نتيجة لعدم درايته بأن وظائف بعض السلوكيات تتغير وفقاً للتغيرات التى تطرأ على المواقـــف الاجتماعـــية فـــلا شك أن قدرة الطفل على التحكم فى سلوكه وتقييمه له ومعرفة مدى تأثيره على الآخرين يتوقف إلى حد بعيد على متطلـــبات الموقف أما بخصوص المكون الأدائى للمهارة والذى يتمثل فى قـــدرة الفرد على ترجمة معرفته للمهارة والتعبير عنها سلوكياً فقد يفشل بعـــض الأطفـــال فى تحقيق ذلك بمعنى أن الطفل قد يكون لديه حصيلة معـــرفية تكفـــى للقيام بالمهارة إلا أنه لا يستطيع أدائها وترجمة معرفته للمهـــارة سلوكياً وقد يكون ذلك نتيجة انخفاض الدافعية لديه فى القيام بها أو أن الظـــروف قـــد تكون غير مناسبة للقيام بالمهارة وقد يصعب على الطفـــل القـــيام بالمهارة اللازمة فى المواقف الاجتماعية نتيجة لانخفاض مفهـــوم الـــذات لديه أو لوجود أفكار خاطئة ترتبط بالنتائج المترتبة على سلوكه أيضاً.

فالأفكار الخاطئة التي تدور في ذهن الطفل قد تؤدى إلى صعوبة فـــي الأداء وتدفـــع بـــه إلى تجنب التفاعل الاجتماعى فى الموقف خشية عواقـــبه ولهـــذا يلجـــأ بعض الأطفال إلى تجنب التفاعل الاجتماعى مع الآخـــرين كما أن الاستجابات الانفعالية التى يخبرها الفرد تجاه المواقف الاجتماعية مثل الخوف والقلق وغيرها من الانفعالات تحد من قدرته على اكتـــساب المهـــارة والتفاعل مع الآخرين وتجنب المشاركة فى المواقف الاجتماعية فهذه الانفعالات السلبية كالخوف والقلق يمكن أن تؤدى به إلى

كـف المهارة فقلق الطفل يحول دون أداء المهارة على الرغم من أن لديه حصيلة معرفية تمكنه من القيام بذلك.

وتتضمن برامج التدريب على المهارات الاجتماعية تعليم الأطفال مفاهـيم التواصل والمشاركة والتعاون والتوكيدية والمسئولية الاجتماعية والإمباثـية وضــبط الذات وكذلك الصدق والدعم والمساندة ويستخدم فى تعلـيم هذه المهارات الاجتماعية عدة فنيات مختلفة منها التعليمات الذاتية والحـث أو التلقـين والنمذجة والتعزيز الإيجابي والبروفة السلوكية ومما لاشك فيه أن معرفة المهارة تتحسن من خلال التعليمات اللفظية والنمذجة للمهـارات الاجتماعـية وأن أداء المهـارة يتم التدريب عليها من خلال البـروفة الــسلوكية واستخدام التعزيز الإيجابي الذي يتضمن الثناء على الطفل ومنحه شئ سار ومرغوب فيه عندما يقوم بسلوك إيجابي اجتماعي عند تفاعله مع الآخرين.

وهكذا يستخدم في التدريب على المهارات الاجتماعية عدة فنيات تتضمن اســتخدام التعزيز المادي والاجتماعي والعقاب والنمذجة وذلك من خلال عـرض نمـاذج حـية أو مـسجلة علـى شرائط فيديو تعرض المهارة الاجتماعـية وهـذه الفنية (النمذجة) مبنية فى الأساس على نظرية التعلم بالملاحظـة أو الـتعلم الاجتماعي عند باندورا والتى تشير إلى أن الفرد يـتعلم الاسـتجابات الـسلوكية الاجتماعية أو المهارة من خلال مشاهدة شـخص مـا (نموذج) يؤدى هذه السلوكيات وفى كلمة موجزة أن الطفل يتعلم السلوك الاجتماعي عندما يلاحظ أن هذا السلوك قد تم تعزيزه وغالباً ما تكون النمذجة مقترنة باستخدام فنيات أخرى مثل لعب الدور والبروفة الـسلوكية والـتغذية الرجعية وتتضمن النمذجة عدة أنواع وهى النمذجة الحية أو المباشرة والصريحة وفيها يتم عرض نماذج حية تؤدى المهارة أو الـسلوك المستهدف أو المرغوب فيه والنمذجة المصورة أو الضمنية

وفيها يتم عرض نماذج مجسمة أو مصورة كالأفلام والنمذجة بالمشاركة وفـيها يـتم عرض النموذج أولاً ثم يقوم الطفل بتأدية السلوك كما شاهده ويتم تشجيعه على ممارسة ذلك السلوك حتى يصل إلى درجة أداءه بمفرده وبشكل جيد ومن الفنيات الأخرى التى تستخدم فى التدريب على المهارات الاجتماعية فنية التلقين والتدريب الموجه Coaching والفنيات المعرفية.

ويقصد بالتلقين حث الفرد على أن يسلك على نحو معين والتلميح له بأنه سيعزز على ذلك السلوك والتلقين أنواع فمنه التلقين اللفظى وغير اللفظـى (الايمائـى والجسدي) والتلقين اللفظى هو عبارة عن تعليمات لفظية مثل أن يقول المعلم للتلميذ قل شكراً بعد أن يعطيك زميلك القلم مثلاً وقل من فضلك وأنت تطلب القلم منه أما التلقين الايمائى فهو تلقين يتم من خـلال اسـتخدام الإشارات والإيماءات ويتمثل التلقين الجسدي في لمس الآخـرين جسديا بهدف مساعدتهم على تأدية سلوك معين ومثال ذلك أن يمسـك المعلم بيد الطفل ويقول له أمسك القلم هكذا أو أرسم هكذا فالتلقين إجراء ضروري ومفيد في محاولة التدريب على المهارات الاجتماعية.

ويشير التدريب الموجه إلى استخدام التعليمات اللفظية المباشرة والمناقشة فـى تعليم المهارة المراد تعلمها ويهدف إلى تزويد الطفل بمعلومات عن مفهـوم المهـارة المستهدفة ومعيار أدائها ولذلك فلابد من حصول الطفل علـى معلـومات خاصة عن المهارة الاجتماعية ومساعدته على تحليل عناصـرها وقـد تقـدم إليه المعلومات فى صورة أمثلة ترتبط بحياته أو بـصورة أسـئلة والإجابـة علـيها ولابد من التأكد من استيعاب الطفل للمعلـومات وقدرتـه علـى الاستجابة لها بتلقائية مع ضرورة أن تكون المعلومات التى تقدم للطفل تتناسب مع مستوى نموه.

ويتضمن التدريب الموجه ثلاثة خطوات أساسية وهى أن يستخدم المدرب التعلـيمات اللفظية لتعريف المهارة وتفسير وحث الأطفال على استخدام المهـارة المـراد تعلمها وأن يقوم المتدرب بممارسة المهارة مع المدرب

ويقـوم المدرب بمنح المتدرب التغذية الرجعية ويقدم له الاقتراحات التى تساعده على أن يحسن ويتقن أداء المهارة فى المستقبل وهنا ينبغى التأكيد علـى ضـرورة ألا يتوقف التمرين فى حدود المناقشة والوصف اللفظى للمهـارة حتـى وإن كـان ذلك هاماً للطفل فى تعلم المهارة بل لابد من الممارسـة والـتدريب حيث أن هناك اختلاف بين ما يتعلمه الطفل وما يعرفه وبين ما يستطيع أدائه في الموقف الاجتماعية بالفعل.

والتدريب الموجه الفعال هو الذي تكون فيه الجوانب النظرية والجوانب التطبيقية متضافرة معاً ومتكاملة ومما يجدر ذكره أنه فى حالة فشل الطفل أثناء التدريب على المهارة بالمستوى المطلوب ينبغى تجزئة المهارة إلى عدة عناصر تتكون منها وتكون أكثر بساطة وسهولة في الأداء وهذا هو ما يعرف بالتشكيل Shaping وهو أحد فنيات التشريط الإجرائى ويشير إلى تحليل السلوك أو المهارة المراد تعلمها إلى عدد من الخطوات والمهام الفرعية وتعزيزها حتى يتحقق السلوك الاجتماعى النهائى وهو ما يعرف بالتقـريب المتتابع ويتم التشكيل من خلال عدة خطوات هى التعرف على الـسلوك المـستهدف أو المـرغوب تعلمـه وتجزئة السلوك النهائي إلى سلوكيات فرعية ثم تعزيز كل خطوة تقترب من السلوك النهائي المستهدف وذلك حتى تظل دافعية الطفل على الأداء مرتفعة مع ضرورة مراعاة ألا يـتم الانـتقال مـن خطوة إلى الخطوة التى تليها إلا بعد التأكد من نجاح الطفـل في أدائها بفاعلية وكفاءة على أن يتم الانتقال بشكل تدريجي من خطوة لأخرى.

أما التغذية الرجعية فهي معلومات تقدم للأطفال عقب أداء المهارة من حيث صحة أدائها أو عدم صحتها والتى فى ضوئها يسهل عليهم تقييم مستوى الأداء لديهم وعندما يصل الطفل فى أداء المهارة بشكل جيد يقدم لـه المدرب المدح والثناء وفى ضوء هذه التغذية الرجعية يستطيع الطفل

أن يقـــرر الاســـتمرار فى أداء المهارة أو يعدل من أدائها أو يتوقف لأنه حقق هدفه فالتغذية الرجعية تركز على سلوك وأداء الفرد للمهارة التى تم الـــتدريب عليها وليس على الشخص الذي يؤدى المهارة وينبغى أن يقدم المـــدرب الاقتراحات عندما يتطلب الأمر ذلك لمساعدة الطفل على تحسن مـــستوى أدائـــه فالتغذية الرجعية تعد فنية أساسية في اكتساب المهارات الاجتماعـــية حـــيث أنه تعمل على تزويد الطفل بمعلومات عن الجوانب الإيجابـــية فى أدائه للمهارة والجوانب السلبية التي تحتاج إلى تعديل فيقدم لـــه المدرب الاقتراحات اللازمة والتى تحسن من أدائه للمهارة ويستخدم هذا الأسلوب لمعالجة السلوك العدواني أو تهديد الآخرين وفيه يطلب من الطالـــب أن يعتذر بشكل متكرر عن سلوكه العدواني وأن يواسي الطالب المعـــتدى عليه، وقد يطلب من الطالب المعتدي أن يمارس عملية التفاعل مع الطالب المعتدى عليه بطريقة مهذبة.

والأطفـــال ذوي الاحتياجات الخاصة شأنهم مثل العاديين يحتاجون للـــتفاعل الاجتماعي والدفء والحنان والاهتمام وهذا لا يعني المبالغة في تدلـــيلهم وتجاوز أخطائهم، حيث أن مفهوم الذات لديهم يتكون من خلال أســـاليب المعاملـــة لهـــم ومن خلال استجابات القائمين على رعايتهم في الأســـرة والمدرسة ومن خلال الثواب والعقاب وتفاعلاتهم الاجتماعية مع الآخـــرين فـــإذا شـــعر الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة أنهم محبوبين ومـــرغوب فـــيهم فإن ذلك ينعكس على مفهوم الذات لديهم بشكل ايجابي ومن ثم يقدمون على التفاعل مع الآخرين ويشعرون بالأمن والثقة ويرون أنفسهم على أنهم ذوا قيمة في هذه الحياة أما إذا شعروا أنهم غير مرغوب فيهم فإنهم يدركون ذواتهم بطريق سلبية ويستجيبون للمواقف الاجتماعية بطـــريقة غير ملائمة ومن ثم يميلون إلى الانسحاب والعزلة ويكونون في حاجة للتشجيع على التفاعل الاجتماعى والتواصل مع الآخرين ويتم ذلك من خلال التدريب على المهارات الاجتماعية.

وحيث أن اللغة تعتبر الوسيلة الأساسية من وسائل التواصل الاجتماعي وبخاصة في التعبير عن الذات وفهم الآخرين يعاني المعاقين سمعياً من نقص في التواصل والمهارات الاجتماعية ذلك بسبب النقص الواضح في قدراتهم اللغوية وصعوبة التعبير عن أنفسهم وصعوبة فهمهم للآخرين سواء كان ذلك في مجال الأسرة أو المحيط الاجتماعي بشكل عام ولذا يبدو الفرد الأصم وكأنه يعيش في عزله عن الأفراد العاديين الذين لا يستطيعون فهمه وهذا الأمر يجعلهم أكثر ميلاً للانسحاب والعزلة والانطواء مما يؤدى ذلك إلى عدم قدرتهم على التوافق الاجتماعي مع غيرهم لأن إحساسهم بعدم القدرة على التواصل عن طريق الاستماع والكلام يجعلهم يشعرون بأنهم ليسوا كغيرهم من العاديين ومن ثم يعانون من نقص في المهارات الاجتماعية ولذا يكونون في حاجة إلى التدريب على المهارات الاجتماعية والتواصل الاجتماعي ويرجع نقص التواصل والمهارات الاجتماعية لدي المعاقين سمعياً إلى محدودية القدرات التعبيرية إذ تكون القدرات التعبيرية لديهم محدودة بسبب تأخر مستواهم اللغوي وأخطاء النطق لديهم وكذلك بسبب إعاقتهم ويزداد ذلك التأثير كلما زادت حده الإعاقة السمعية ومع هذا يتميز الأطفال المعاقين سمعياً دون غيرهم من فئات الإعاقة بالتفاعل الاجتماعي مع أقرانهم من ذوي الإعاقة السمعية وذلك لسهولة عملية الاتصال بينهم على أساس لغة الإشارة"

ولأنهم يعتبرون أنفسهم جماعه فرعية من المجتمع، مما يجعلهم جماعة متماسكة وبالتالي يميلون إلى تكوين علاقات اجتماعية خاصة بالنسبة لهم.

الفصل السابع

استراتيجيات تعديل السلوك
(نموذج التعلم المعرفي)



الفصل السابع
استراتيجيات تعديل السلوك
(نموذج التعلم المعرفي)

مقدمة:

يتضمن هذا الفصل وصفاً للإستراتيجيات والأساليب المعرفية لتعديل السلوك المعرفي بوصفه أحد الأساليب الحديثة في تعديل السلوك والعملية العلاجية، وأفكاره مستقاة من أحد تخصصات علم النفس وهو علم النفس المعرفي حيث يركز منحى التعديل السلوكي المعرفي في تفسير الأعراض النفسية والسلوك غير التوافقي على الأفكار والاعتقادات والتصورات المختلة وظيفياً لدى الفرد التي يتبناها عن الذات والآخرين والحياة مع ضرورة العمل على تعديل هذه الأفكار والاعتقادات الخاطئة التي تدفع بالفرد إلى الاستجابات السلوكية السلبية والاضطرابات الانفعالية واستبدالها بأفكار أكثر عقلانية ومنطقية تحقق له التوافق النفسي والاجتماعي مع الذات والآخرين وهناك العديد من استراتيجيات وأساليب التدريب على تعديل التفكير والضبط الذاتي وتشمل هذه الاستراتيجيات تنوعاً كبيراً بدءاً من إعادة البناء المعرفي بفنياته المختلفة وكذلك أسلوب حل المشكلات والتدريب على التعليم الذاتي والتحصين ضد الضغوط والتدريب على ضبط الذات كما يتناول هذا الفصل أيضاً استراتيجيات أخرى غير معرفية في تعديل السلوك.

أولاً: استراتجيات تعديل السلوك المعرفي:

أساليب إعادة البناء المعرفي Cognitive Restructuring

تلعب العوامل المعرفية دوراً رئيسياً في تحديد الأنماط السلوكية للفرد عبر المواقف التي يمر بها في حياته ولهذا تستهدف الاستراتيجيات السلوكية المعرفية تعديل الأفكار والاعتقادات الخاطئة واستبدالها بأفكار

أكثـر عقلانـية وايجابية ويتم ذلك عن طريق إعادة البناء المعرفي ومما لاشك فيه أن تغيير وتعديل العمليات المعرفية لدى الفرد يؤدى إلى حدوث تغير في سلوك الفرد مما يؤدى ذلك إلى التوافق مع أحداث الحياة وخفض الاضطرابات الانفعالية لديه.

وتوجد مجموعة من الطرق والأساليب العلاجية توضع تحت إعادة البناء المعرفـي، وتركـز هذه الطرق على تعديل أنماط التفكير والافتراضات والاتجاهات التي تقف وراء اضطراب سلوك الفرد واضطراباته الانفعالية وينظر في هذه الحالات للاضطراب الانفعالي على أنه اختلال في عملية التفكير ومعارف الفرد حيث تشتمل على عمليات معرفية محرفة ومشوهه تؤدي إلى رؤية محرفة للذات والبيئة وإلى انفعالات غير سارة وصعوبات ومشكلات سلوكية، وفي الواقع فإن هذه الطرق والأساليب لا تمثل طريقة أو نظرية واحدة للتدخل السلوكي المعرفي، وإنما تدخلات علاجية مختلفة ورغـم كـونها تهتم بالجوانب المعرفية لدى الفرد فهي تختلف من معالج لآخر مما يؤدي إلى أساليب علاجية متنوعة وبالتالي يمكن تناول الجوانب المعرفية لدى الفرد من خلال عدة زوايا وهي:

أ- العمليـات المعرفية باعتبارها نسق تفكير غير عقلاني ويدخل في هذا التصور ذلك التدخل العلاجي الذي وصفه (ألبرت إليس) والذي يرى أن الأفكـار غير العقلانية، هي التي تؤدي إلى الاضطراب السلوكي والاضطراب الانفعالي ولذلك يتم تدريب العملاء على التعرف على الأفكار غير العقلانية من خلال الفنيات المعرفية والسلوكية .

ب- العمليات المعرفية باعتبارها أنماط تفكير خاطئة ومحرفة ويدخل في هذه المجموعة ذلك التدخل العلاجي الذي قدمه (أرون بيك Beck) والذي يركز على أنماط التفكير المشوه أو المحرفة الذي يتبناها العميل وتـشتمل التحـريفات المعرفية على استنتاجات خاطئة لا يقوم عليها

دليل بمعنى استنباط نتيجة من حدث ما في ظل غياب دليل لذلك، وكذلك على مبالغات في أهمية الأحداث ودلالتها، أو التجريد الانتقائي وفيه يتم إدراك المعلومة خارج سياقها فيلاحظ الفرد تفاصيل معينة ويتجاهل معلومات أخرى مهمة، أو نقص اعتبار عنصر هام في الموقف، أو التفكير الثنائي أو رؤية الأشياء على أنها أبيض وأسود، خير أو شر، صحيح أو خطأ دون وجود نقطة وسط، وهذا ما يعرف ب "الكل أو لا شيء أو التفكير الاستقطابي، وكذلك المبالغة في التعميم من حادث مفرد أو قراءة الأفكار حيث يعتقد الفرد أنه قادر على معرفة ما يفكر به عضو آخر في الأسرة أو ما الذي سيفعله في المستقبل القريب دون تواصل لفظي مباشر بين الطرفين ولذلك يتم تدريب العملاء على التعرف على هذه التحريفات المعرفية من خلال عدد من الأساليب المعرفية والسلوكية.

جـ – الجوانب المعرفية كأدلة على القدرة على حل المشكلات ومهارات التعامل أو المواجهة، وفيها يكون التركيز على التعرف على نقص مهارات وأساليب المواجهة المعرفية، وعلى تعليم العملاء مهارات حل المشكلات عن طريق التعرف على المشكلة ، وتوليد البدائل الخاصة بالحلول واختيار أحد من هذه الحلول، ثم اختبار كفاءة هذا الحل، ويركز معالجون آخرون ومن بينهم (ميتشينبوم) على أحاديث الذات والتعليمات الذاتية والتدريب على التحصين ضد الضغوط وبذلك فإن العلاج ينصب على تعديل التعليمات الذاتية التي يحدث بها العملاء أنفسهم، بحيث يمكنهم أن يتعاملوا مع مواقف المشكلات التي يواجهونها فى حياتهم وفي أسلوب حل المشكلات فإن العملاء يتعلمون كيف يواجهون ويحلون المشكلات التي تعترضهم في المستقبل بينما في مهارات المواجهة فإنهم يتعلمون في موقف أزمة، أو موقف مشكلة حقيقي المهارات المناسبة للتغلب أو التعامل معها.

وتعـد فنـية إعادة البناء المعرفي من أهم الفنيات المعرفية في تعديل السلوك وأنمـاط التفكيـر بالنسبة للفرد وتتضمن التعرف على الأفكار والاعتقادات اللاعقلانية وأنماط التفكير المختلفة وظيفياً واستبدالها بأفكار واعـتقادات وتعبيرات ذاتية إيجابية أما خلال الجزء السلوكي من التدخل المعرفـي الـسلوكي يتعلم الأفراد الاسترخاء العضلي المتصاعد والتنفس العمـيق وعـادة يتم إعطاءهم واجبات منزلية حيث يطلب منهم ممارسة الاسترخاء في المنزل أو الإصغاء إلى شرائط الاسترخاء .

وتـستند عملية إعادة البناء المعرفي على فرضية مفادها أن كل فرد يـدرك أحـداث الحـياة بطـريقة منفردة عن الآخر وأن أنماط السلوك والاسـتجابات الانفعالـية غيـر التوافقية لديه تنتج عن وجود أفكار غير عقلانـية ومخـتلة وظيفيًا وعلى هذا فإن هذا الإجراء يساعد الفرد على تغييـر الطـريقة التي يفكر بها والتعرف على أنماط التفكير المحرفة أو المـشوهة لديه وتغييرها لأن هذه الأفكار الخاطئة هي السبب في ظهور الانفعـالات الـسلبية فالأفراد يسلكون في مواقف الحياة المختلفة وفقاً لما يدركـونه ويعتقدونه ، ولذلك فإن الاضطرابات الانفعالية تنتج عن أنماط التفكيـر الخاطئة وغير المنطقية ،وبالتالي لابد من مساعدة الأفراد في التغلب عليها واستبدالها بأفكار أكثر عقلانية ومنطقية وإيجابية تساعد على تفسير الأحـداث بطـريقة إيجابية من خلال تعديل الأفكار والاعتقادات الخاطئة لدى الفرد واستبدالها بأفكار إيجابية فمن خلال التعرف على أفكار العميل ومـشاعره وانفعالاته أو سلوكياته الاجتماعية وتفسيرها تتكون لديه أبنية معرفية جديدة الأمر الذي يجعل نظرته تختلف عما كانت عليه قبل العلاج والأفكـار الجديدة تختلف عن الأفكار القديمة غير التوافقية وهنا تحدث عملـية إحـلال أفكار جديدة ايجابية محل أفكار قديمة سلبية ولهذا تؤكد النظـرية المعرفية على أن انفعال وسلوك الفرد يتغير حينما يحدث تغير

فـي العمليات المعرفية مثل الأفكار والاعتقادات لدى الفرد وهكذا تستخدم فنـيات إعـادة البناء المعرفي في مساعدة الأفراد على تعديل انفعالاتهم الـسلبية وأنماط السلوك غير التوافقي لديهم من خلال تغيير أنماط التفكير الخاطئة والمحرفة.

ومن الأساليب القائمة على إعادة البناء المعرفي ما يلي :

١- الإقناع المنطقي وتعلم نموذج (ABC):

ويهـدف ذلـك إلى تحديد أسباب السلوك المضطرب لدى الفرد من أفكار واعتقادات غير منطقية والتخلص منها بالإقناع المنطقي وإعادة الفرد إلى التفكيـر الواقعـي ويقوم أسلوب الإقناع المنطقي على أساس أن السلوك المـضطرب سببه في كثير من الأحيان مثيرات صدمية تؤدي إلى تكوين اعـتقادات غيـر منطقية وأفكار خاطئة ويترتب عليها ظهور اضطرابات سـلوكية وانفعالات سلبية للفرد وبالتالي لابد من تغييرها وتعديلها بأفكار واعـتقادات جديـدة منطقـية ومعقـولة تجعل الفرد يسلك بطريقة سوية وايجابية السوي المتوافق مع الواقع وذلك من خلال عدة فنيات منها تعلم النموذج المعرفي (ABC) وواضع هذا النموذج هو ألبرت إليس صاحب نظـرية العـلاج العقلاني الانفعالي السلوكي والذي يهتم بتعديل الأفكار اللاعقلانـية لدى الفرد واستبدالها بأفكار أكثر عقلانية ومنطقية وفي هذا الـنموذج يشير الحرف (A) إلى الحدث المثير أو النشط ويشير الحرف (B) إلى الاعتقادات التي يكونها الأفراد عن هذه الأحداث النشطة ويشير إلـيس إلى أن نسق الاعتقادات لدى الفرد يتكون من جزأين وهما الأفكار اللاعقلانـية ، وتعتبـر هي المسئولة عن إحداث الاضطرابات الانفعالية للفـرد والـسبب في معظم الأعراض المرتبطة بالضغوط ، حيث تسيطر علـى تفكيـر الفرد وتوجه سلوكه وهي عبارة عن معارف وأفكار غير واقعـية وغيـر امبريقية وغير مرنة ودجماتية في طبيعتها وغير ملائمة

لأنها تؤدى إلى نتائج انفعالية سلبية ، ويعبر عنها الفرد في شكل الينبغيات (Shoulds, Musts) مــثل (يجب أن، ينبغي أن، من الضروري أن) ، وتــؤدى إلى هزيمة الذات وهى غالباً ما تكون نتاج الخصائص الفطرية للفرد وعملية التعلم ، وذلك في مقابل الأفكار العقلانية التي تكون منطقية ومتــسقة مــع الواقــع وتساعد الفرد على تحقيق أهدافه والتوافق النفسي والتحــرر من الاضطرابات الانفعالية وتؤدى بالفرد إلى الإبداع والإنجاز والإيجابية والتفاعل الاجتماعي مع الآخرين بينما الحرف (C) يشير إلى النتــيجة الانفعالــية للحــدث ويرى إليس أن الأحداث في ذاتها لا تسبب الــشعور بالغــضب ولكن التفسيرات والاعتقادات التي يكونها الفرد عن الحــدث هــي المسبب في ذلك،وبعبارة أخرى أن الانفعالات التي يخبرها الفــرد تكون نتيجة للتفسيرات والاعتقادات التي يكونها عن الحدث الذي يتعرض له وأنه طبقًا لوجهة نظر إليس وغيره من علماء النفس المعرفيين أن الفرد يشعر بالغضب والقلق بسبب أحاديث الذات السلبية لديه (الحوار الداخلي) أو بسبب ما يقوله من تعبيرات عن أنفسهم لأنفسهم فمثلاً نفترض أن الفــرد يقــف في انتظار أتوبيس وعندما جاء اندفع الناس من أمامه وعــندئذ شعر بالغضب والقلق فهذا الشعور بالغضب والقلق سببه التفكير ويركــز مــدخل واتجــاه إلــيس فــي العلاج على التعرف على الأفكار اللاعقلانــية ودحــضها مــن خلال منظور واقعي وعقلاني، وعلى هذا يتــضمن نموذج إليس في العلاج وتعديل السلوك الحرف (D) وهو يشير إلــى الدحض فلابد للفرد من دحض الاعتقادات اللاعقلانية لديه بدلاً من الاســتمرار في هذه الاعتقادات فالاعتقادات الخاطئة تسبب للفرد الشعور بالــضيق والغــضب ومــن ثــم فلابد من مقاومة ومهاجمة الاعتقادات اللاعقلانية لدى الفرد واستبدالها بأفكار أكثر عقلانية وإيجابية ومن أمثلة الاعــتقادات غيــر العقلانية يجب أن يحترمني الناس ويعاملني كل فرد

بطـــريقة عادلة فمثل هذه الاعتقادات السلبية تؤدي إلى الإحباط والغضب والقلــق ولـــدحض مثل هذا الاعتقاد من المفيد أن يخبر الفرد نفسه أنه لا يــستطيع أن يكون محل احترام كل شخص، وأن يعامل بشكل عادل من جانبهم،ومـــثال ذلـــك لنفترض أن هناك شخصين أحدهما يدعى (س) و الآخـــر يدعى (ص) وأراد كل منهما البحث عن وظيفة وقد فشل الاثنان، فأصـــيب أحـــدهما بالـــيأس والاكتئاب، أما الآخر فقد أصابه حزن لكنه ســـرعان مـــا تغلب عليه والسؤال لماذا شعر (س) بالاكتئاب واليأس ولم يـــشعر (ص) بـــذلك رغم أن الحدث واحد ؟وهنا تتدخل نظرية A.B.C لتفـــسر لنا ذلك حيث أن البناء المعرفي للفرد(س) يحوى مجموعة أفكار واعتقادات خاطئة وغير عقلانية من قبيل من قبيل أنا شخص نحس، مفيش فايدة مـــا هي بايظة بايظة ، اللى مالوش ضهر ولا واسطة عمره ما هينجح ، بيـــنما علـــى الطـــرف الأخر نجد الفرد (ص) يحدث نفسه بمجموعة من الأفكار الايجابية من قبيل مثل لا جرم أنه الفشل الأول أو الثاني سأحاول مرة أخرى أكيد ربنا مش هيتخلى عنى وهى حاجة تضايق بس أكيد ربنا هيسهلها إن شاء الله وهكذا نجد الحرف (A) يشير إلى بحث كل من (س &ص) عـــن العمل، ويشير الحرف (B) إلى مجموعة الأفكار الخاطئة التي يجب تعديلها والتي تحدث قبل الإصابة باليأس والاكتئاب مثلا ويشير الحرف(C) إلى حدوث اليأس والاكتئاب .

وعلـــي هذا يرجع شقاء الفرد وتعاسته إلى مجموعة من الأفكار غير العقلانية والخاطئة التي يتبناها ومن خصائص التفكير الخاطيء الينبغيات مثل (ينبغي ،حتما، لازم، لابد ، يجب) والتعميم الزائد مثل(كل ، معظم، جميع) وتقدير الفرد للذات وللآخرين والبيئة بطريقة سلبية مثل (أنا سيء وتافـــه، أنـــا ضعيف الشخصية، الدنيا مصالح شخصية ومحسوبيات، من لـــيس معـــك فهو ضدك، الحياة غير عادلة، الهروب خير وسيلة لتجنب

المـــشاكل) وعلـــى النقيض من ذلك تتمثل خصائص التفكير الايجابي في البعد عن الينبغيات واستخدام عبارات (لازم ، ينبغي، يجب) والبعد عن التعميم المفرط ولنستخدم ألفاظ من أمثلة(نتمنى، نرجو، ربما، قد، يبدو) إضـــافة إلـــى انسجام التفكير مع قيم ومبادىء التعاليم الدينية والبعد عن استفزاز الغير أو تحدى مشاعرهم والحوار ومناقشة الأفكار لا الأشخاص والإقـــناع المنطقي وغيرها من الخصائص والصفات الايجابية ولعل من أمـــثلة أنماط التفكير الايجابي(الناس أحرار فيما يفكرون، الفشل لا يعنى الـــنهاية، أستطيع تغيير فكرة الناس الخاطئة عنى، حب الناس مكسب لكن أستطيع أن أعيش دون حب البعض ،اكره الناس المتسلطين لكنني أستطيع العيش معهم أو التكيف للتعامل معهم ليس بالضرورة أن أنجح في كل ما أفعلـــه ،أنـــا لـــست أفـــضل إنسان أكيد فيه غيري أفضل منى في بعض الأشـــياء، تـــوجد لدى أشياء كثيرة جميلة وجذابة، بالطبع لا أستطيع إن أتحكـــم فـــي ألسنة الناس لكنى أستطيع أن أتحكم فى مشاعري وتفكيري حـــيال ذلـــك،لا يوجد إنسان شرير تماما ،إن مواجهة المشاكل أفضل من تجاهلها.

٢-وقف الأفكار: Thought Stopping

ومـــن الفنـــيات المعـــرفية الأخـــرى التي تستخدم في خفض السلوك الانفعالـــي الـــسلبي فنـــية وقـــف الأفكـــار والتي اقترحها باين Bain (١٩٢٨) وفيها يطلب من الفرد أن يغمض عينيه وأن ينخرط في أفكاره السلبية ثم يصرخ المرشد بصوت عال قف أو توقف عن هذه الأفكار مما يؤدي ذلك بالفرد إلى وقف الأفكار غير المرغوبة ويكرر ذلك مرة أخرى ثم يطلب من الفرد أو العميل أن يقوم بذلك بنفسه بصوت عال وأن يكرر ذلك في المنزل وسرعان ما يتعلم أن يكون قادراً على وقف الأفكار غير المرغوبة لديه وتصبح العملية آلية مع مرور الوقت، وقد أكد سن Suinn

١٩٧٧ على أهمية استخدام استراتيجية وقف الأفكار في خفض الانفعالات السلبية حيث لاحظ أن هناك العديد من الأفكار السلبية التي يتم دحضها لأنها تؤدي إلى القلق والغضب وممارستها على مستوى التخيل ويطلق البعض من العلماء على هذه الفنية اسم فنية تحويل وصرف الانتباه Attention Diversion وهي تتضمن وقف الأفكار السلبية التي كونها الفرد عن الحدث الذي يستثير الغضب لديه واستبدالها بأفكار إيجابية ولهذا الأسلوب بعض المزايا منها سهولة التنفيذ وكثيراً ما يستخدمه العميل كأسلوب لتنظيم الذات.

٢ـ التدريب على التعليمات الذاتية Self-Instructional: (أحاديث الذات)

يشكل التدريب على التعليمات الذاتية (أحاديث الذات) طريقة أساسية لتعديل وتغيير سلوك الفرد فعندما تكون أحاديث الذات التي يقولها الفرد لنفسه عن نفسه عبر المواقف الحياتية التي يتعرض لها سلبية فإنها تسهم في ظهور المشكلات السلوكية لديه، ولكن عندما تكون أحاديث الذات موجبة فإنها تحسن من قدرة الفرد على التحكم في سلوكه وانفعالاته، فلاشك أن الوعي بالذات يلعب دوراً هاماً في التعلم ويؤدى إلى حدوث تغيير في السلوك، وأن هذا الوعي يحسن من قدرة الفرد على إدراك أفكاره ومشاعره وسلوكه، ويركز التدريب على التعليمات الذاتية على كيفية استخدام التعبيرات الذاتية في تغيير السلوك وحل المشكلات وعلى هذا تمثل هذه الفنية مكون هام وجوهري في برامج التدريب على تعديل السلوك فهي تساعد الأفراد على تكوين تعبيرات ذاتية موجبة بدلاً من تعبيرات وأحاديث الذات السلبية وغير التوافقية التي تسهم في حدوث الكثير من المشكلات والاضطرابات الانفعالية لدى الفرد، ولقد أعد ميتشينبوم هذه الفنية من الفرضية التي تقول بأن الأشياء التي يقولها الناس لأنفسهم تلعب دوراً في تحديد الانفعالات والسلوكيات التي سيقومون بها،

وأن السلوك يتأثر بنشاطات عديدة يقوم بها الأفراد تعمم بواسطة الأبنية المعرفية المختلفة وأن الحديث الداخلي يشكل الدافعية عند الفرد ويساعده علـى توجيه تفكيره للقيام بالسلوك المطلوب، ويرى (ميتشينبوم) بأن تعديل السلوك يمر بطريق متسلسل في الحدوث، يبدأ بالحوار الداخلي والبناء المعرفي والسلوك الناتج وأن تعلم سلوكيات ومهارات جديدة يتطلب تغيير في البناء المعرفي للفرد وتستهدف هذه الفنية التدريب على التعرف على أحاديث الذات السلبية التي تؤدى إلى ظهور الاضطرابات الانفعالية وإعادة بناء المعارف التي تساعد على خفضها.

فهذه الفنية تركز بصفة أساسية على الأفكار والتعبيرات الذاتية الخاطئة التي يحدث بها الشخص ذاته وتركز على أهمية ما يقوله الفرد لنفسه الأمر الذي ينتج عنه سلوك وانفعالات غير توافقية وبالتالي لابد أن يتعلم الفرد أن يتوقف عن التعبيرات الذاتية السلبية واستبدالها بتعبيرات ذاتية إيجابية ويشير ميتشينبوم إلى أن من أفضل الطرق للتغلب على أحاديث الذات السلبية هو أن يكون الفرد على وعي بالأحاديث السلبية التي يرددها بينه وبين نفسه عندما يواجه بعض المواقف الضاغطة والاستفزازية التي تستثير القلق والغضب لديه والعمل على استبدالها بتعبيرات ذاتية إيجابية يرددها الفرد خلال تعامله مع هذه المواقف التي يشعر فيها بالغضب والقلق مثل أننا أستطيع تحمل هذا الموقف لأن هذا الحوار الداخلي الإيجابي يزيد من ثقة الفرد بنفسه، وهكذا تتضمن هذه الفنية تدريب الأفراد على كيفية التحدث مع أنفسهم بطريقة إيجابية للتخلص من الشعور بالغضب عند مواجهتهم المواقف الإحباطية والتهديدية التي تستدعي الخوف والقلق والغضب لديهم.

ولقد حظي مفهوم أحاديث الذات باهتمام كبير لدى العديد من علماء النفس المعرفي مثل(بيك ١٩٧٦) ، (إليس ١٩٦٢)، (ميتشينبوم ١٩٧٢- ١٩٧٧)، (ماهوني Mahoney ١٩٧٤) ويستخدم الكثير من العلماء

مـــصطلحات أخـــرى بشكل متبادل عند الإشارة إلى أحاديث الذات منها مصطلح الحوار أو الديالوج الداخلي Internal Dialogue الذي استخدمه ميتـــشينبوم وهـــو يشير إلى الإعزاءات والتقييمات المعرفية والاعتقادات وكـــذلك مـــصطلح التلفـــيظات الذاتية والتعبيرات الذاتية والحديث الذاتي Self- Talk والحديث الداخلي.

وتأسيـــساً علـــى مـــا تقدم تعتبر فنية أحاديث الذات طريقة هامة وضـــرورية فـــي بـــرامج تعـــديل السلوك وذات أهمية كبيرة في خفض الانفعالات السلبية وتعديل السلوك، فهي تساعد الفرد بشكل ناجح على أن يـــتحكم فـــي انفعالاته بشكل أفضل وكذلك في أساليب التفكير لديه وتبنى اتجاهات سوية نحو المواقف والأحداث والآخرين في البيئة، كما أنها ذات أهمـــية فـــي مساعدة الأفراد على اتخاذ القرارات ويعزو ذلك إلى حقيقة مفادهـــا أن مـــا يقوله الفرد عن ذاته يحدد انفعالاته واستجاباته السلوكية وبالتالـــي فلابـــد مـــن استبدال أحاديث الذات السلبية لدى الفرد بأحاديث إيجابية وسوية فأحاديث الذات الإيجابية تساعد الفرد على تبني وجهة نظر إيجابـــية حـــول الـــذات وتـــرتبط بزيادة تقدير الذات لدى الفرد وتخفض المعـــارف السلبية والمختلة وظيفياً لديه، فهي تستهدف تدريب الفرد على أن يكون على وعي بأحاديث الذات لديه وخصوصاً أحاديث الذات السلبية وذلك لأنها ترتبط بشكل مباشر بالتحريفات المعرفية والاعتقادات الخاطئة لـــدى الفرد وأن هذه التحريفات المعرفية غالباً ما تعزز الغضب والسلوك العدواني لدى الفرد.

وجملة القول أن ما يقوله الفرد لذاته عن ذاته خلال المواقف العديدة التي يتعرض لها يحدد سلوكه، والهدف من ممارسة أحاديث الذات هو أن يـــصبح الفرد على وعي بأحاديث الذات لديه. وكلما كانت أحاديث الذات إيجابية فإن ذلك يزيد من ثقة الفرد بنفسه وتكون انفعالاته موجبة.

وهكـــذا فـــإن كل من أحاديث الذات السلبية والإيجابية تسهم بدور فعـــال فـــي تحديـــد سلوك الفرد وانفعالاته، وأن هناك علاقة موجبة بين أحاديـــث الـــذات الموجـــبة وزيادة مستوى الثقة بالنفس لدى الفرد، وأن أحاديـــث الذات الموجبة تخفض من الأفكار السلبية والمشاعر التي ترتبط بردود الفعل الفسيولوجية حيث أنها تؤثر في الأبنية المعرفية لدى العميل، الأمـــر الذي يجعله يقوم بتنظيم خبراته حول أحاديث الذات الموجبة التي اكتسبها وجعله أكثر توافقاً،وهنا يستطيع العميل أن يتجنب السلوكيات غير المناسبة وفقاً للأفكار الجديدة ولذا تستخدم فنية أحاديث الذات كفنية معرفية وتكون عادة مقترنة بفنيات أخرى مثل الاسترخاء والتخيل.

فالتدريب على التعليمات الذاتية يعد من الإجراءات الهامة في تعديل المعارف والسلوكيات المختلة نفسياً للفرد، ويتضمن هذا الإجراء التعرف على الأفكار والتعبيرات الذاتية السلبية التي تسبب الضيق والكدر والمشقة والاضـــطراب الانفعالـــي للفرد ومساعدته على استبدالها بتعبيرات ذاتية إيجابـــية، وهكذا من خلال التدريب على التعليم الذاتي يتعلم العميل أن ما يعانيه من قلق وغضب وضغوط هو نتيجة سوء تفسيره وتأويله للمواقف التـــي يتعرض لها وأيضا نتيجة لأحاديث الذات السلبية التي يقولها العميل لنفـــسه (الحـــوار الداخلـــي السلبي) وبالتالي لابد من ضرورة استبدالها بأحاديـــث ذات إيجابـــية ومنطقية، وهكذا يرى ميتشينبوم أن التخلص من المـــشكلات الـــسلوكية والانفعالـــية التي يعانيها الفرد يعنى التخلص من الـــتحدث إلـــى الـــذات بطريقة انهزامية سلبية واستبداله بالتحدث الذاتي الإيجابـــي والـــتدريب على الاسترخاء في المواقف التي تبعث على القلق والخوف والغضب.

ولقـــد دلـــت نـــتائج الدراســـات والأبحاث على أن التدريب على التعلـــيمات الذاتية يمكن أن يساعد بشكل كبير على تعديل مجموعة كبيرة مـــن الـــسلوكيات غيـــر السوية عند الأطفال والكبار على حد سواء ولقد اســـتخدم هذا الإجراء بفعالية في خفض معدلات ظهور الأنماط السلوكية

غيـــر المقـــبولة مثل النشاط الزائد والعزلة الاجتماعية والسلوك العدواني والقلــق وغيرها ، ولقد استخدم ميتشينبوم هذا الإجراء مع الأطفال ذوي النشاط الزائد، وعلمهم أن يتكلموا مع أنفسهم بحيث يفهموا متطلبات المهام المطلـــوب منهم القيام بها وذلك من أجل ضبط سلوكهم،وكان ذلك مقترناً باســـتخدام أسلوب التقليد أو النمذجة لتحقيق هذا الهدف بالإضافة للتعزيز ولقــد درب ميتشينبوم كل فرد على أن يراقب نفسه وأن يقيم سلوكه، وأن يـــوجه نفـــسه إذا كـــان سلوكه غير مفيد وإعطائه أوامر من أجل تقديم استجابة سلوكية أفضل، وكان يطلب منهم إعادة صياغة متطلبات المهمة أو الـــسلوك المـــرغوب القيام به ثم يعطيه تعليمات للقيام بالمهمة بشكل بطيء، وأن يفكر قبل أن يقوم بالمهمة، وأن يستخدم خياله لتحقيق الهدف ويقـــدم لـــه عـــبارات المديح والاستحسان والتشجيع، ويعلمه كيف يضع احـــتمالات تفـــسر أسباب حدوث السلوك غير المرغوب فيه، وأن يقول عبارة أو جملة ليتكيف مع الفشل، وعبارة أخرى تشجع على التغلب على المـــشكلات، وذلك بالقيام بمحاولة جديدة واستجابة بديلة ومناسبة وبالتالي نجح ميتشينبوم في تعديل سلوكيات الأطفال الذين يعانون من إضطرابات ســـلوكية مثل الاندفاعية ، والنشاط الزائد والعدوانية عن طريق استخدام التعلـــيمات الذاتـــية، وقد أدى استخدام هذه الطريقة مع أساليب الإشراط الإجرائي إلى إعطاء نتائج أفضل وخلص ميتشينبوم إلى أن التدريب على التعليمات الذاتية يكون فعالاً في تغيير البناء المعرفي غير التوافقي وهكذا يتـــضمن الـــتدريب علـــى التعليم الذاتي في مجال إرشاد الأطفال وتعديل ســـلوكهم تدريب الطفل على التعرف على الأفكار السلبية والخاطئة لديه والوعي بها وأن يقوم المرشد بنمذجة السلوك المناسب ثم يقوم الطفل بعد ذلك بأداء السلوك المستهدف، وفي البداية يتم ذلك بينما يعطي الطفل لنفسه التعلـــيمات المناسبة بصوت عال ثم بعد ذلك ترديد التعليمات في سره أي بيـــنه وبين نفسه وتساعد توجيهات المرشد في هذه المرحلة على تأكيد أن

ما يقوله الطفل لنفسه في سبيل حل المشكلة قد حل محل الأفكار التي كانت تسبب القلق في الماضي.

٤- التدريب على التحصين ضد الضغوط: Stress Inoculation Training

وتعتبر طريقة التدريب على التحصين ضد الضغوط (Stress Inoculation Training) هي الأخرى والتي أعدها ميتشنبوم طريقة هامة من طرق التعديل المعرفي السلوكي وتشبه طريقة التحصين ضد الضغوط عملية التحصين البيولوجى ضد الأمراض العامة وتستند هذه الطريقة إلى فكرة رئيسية مفادها أن الضغوط تحدث عندما يدرك الفرد وجود تفاوت بين متطلبات الموقف وبين ما لديه من مصادر شخصية واجتماعية وتعمل هذه الطريقة على تزويد الفرد بالمعلومات واكتساب المهارات التي يستطيع من خلالها مواجهة المواقف الضاغطة في البيئة وهذه الطريقة متعددة الأوجه نظراً لما تحتاجه من مرونة في مواجهة المواقف المتنوعة للضغوط وكذلك بسبب وجود فروق فردية وثقافية بالإضافة إلى تنوع أساليب المواجهة.

ويرى ميتشنبوم أن تعديل السلوك معرفياً يتم عن طريق تقديم المعلومات والتعليمات الذاتية التي تركز على تعليم العملاء كيفية التخطيط والتفكير قبل الاستجابة ومساعدتهم على استخدام الحوار الداخلى الايجابي حيث أن التخلص من الضغوط يكون مرهوناً بالتخلص من الأحاديث الذاتية السلبية واستبدالها بأحاديث ذاتية إيجابية وهكذا يهدف التدريب على التحصين ضد الضغوط إلى تدريب الفرد على أحاديث الذات الإيجابية.

ويشتمل أسلوب التحصين ضد الضغوط على ثلاث مراحل أساسية متداخلة وهى:

المرحلة الأولى: وهى مرحلة التصور العقلي أو تكوين المفاهيم أو التعليم : وهذه المرحلة تعليمية فى طبيعتها وفيها يتعاون المرشد مع المشاركين (العملاء) فى برامج إدارة الضغوط على إقامة علاقة تعاونية

إيجابية بينهما كما تتضمن هذه المرحلة تزويد المشاركين بالمعلومات التي تمكـنهم من فهم ماهية الضغوط وطبيعتها وتأثيراتها السلبية على جوانب شخـصية الفـرد فسيولوجياً ومعرفياً وانفعالياً وسلوكياً ويستخدم في ذلك أسلوب المحاضرة والمناقشة ومما لا شك فيه أن المعلومات التعليمية التي يقـدمها المعـالج للمشاركين في برامج إدارة الضغوط في تلك المرحلة تمـثل أهمية كبيرة فهي تمثل جزء من العلاج حيث أن مناقشة كل مكون من مكونات البرنامج العلاجى يسهل من عملية تحقيق أهدافه ولقد ثبت أن الأفـراد أو المشاركين في برامج إدارة الضغوط يتحسنون بشكل ملحوظ عبر جلسات البرنامج وذلك عندما يقرأون نشرات أو كتيبات عن الضغوط وعندما يحضرون المحاضرات والمناقشات.

كمـا تتضمن هذه المرحلة أيضا تعليم المشاركين كيفية تحديد الأفكار والأحاديث السلبية والانهزامية التي تساهم في شعورهم بالضغط ويلي ذلك مناقشة أهداف البرنامج وأساسه المنطقي وتفسير الفنيات التي تستخدم في البـرنامج وإقناع المشاركين بضرورة الالتزام بالبرنامج وأداء ما يطلب مـنهم مـن واجبات منزلية كممارسة عملية لما يتم التدريب عليه خلال جلـسات البـرنامج ويكون الهدف من هذه المرحلة مساعدة العملاء على النظـر إلـى المشكلة بشكل منطقي وعقلاني والسيطرة على انفعالاته ، وتغيير الكلمات والعبارات التي يقولها لنفسه حول المشكلة

المرحلة الثانية: وهى مرحلة اكتساب المهارات أو التدريب: وتهدف بـشكل أساسـي إلـى مـساعدة المشاركين على تعلم واكتساب مهارات المواجهة المعرفية والسلوكية اللازمة للتعامل مع المواقف الضاغطة التي يتعرضـون لهـا في البيئة وذلك من خلال تدريب المشاركين في برامج إدارة الـضغوط على مجموعة من الفنيات مثل التدريب على الاسترخاء والتحكم فى التنفس والتخيل وأحاديث الذات الإيجابية وكذلك التدريب على

حـــل المشكلات وفى هذه المرحلة يتم التأكيد على الفنيات المعرفية حتى يـــتمكن المشاركين من دحض ومقاومة الأفكار السلبية والتعبيرات الذاتية الـــسلبية لـــديهم كمـــا تتـــضمن تدريب المشاركين على كيفية التحكم فى الاســـتثارة الانفعالـــية لـــديهم عن طريق استخدام الفنيات السلوكية مثل الـــتدريب على الاسترخاء والتدريب على الاستجابات التوكيدية مع تكليف المشاركين بواجبات منزلية يتعين عليهم القيام بها وتتضمن هذه الواجبات المنـــزلية تطبيق وممارسة ما تم تعلمه واكتسابه من مهارات الاسترخاء خـــلال جلـــسات البـــرنامج وتطبـــيقها فى المنزل وقد يطلب المعالج من المـــشاركين فى البرنامج الاستماع إلى شرائط الاسترخاء كل يوم وتقييم مستوى الضغوط لديهم قبل وبعد الاستماع إليها على أن يحتفظ المشاركين بـــبطاقة يسجلون فيها مستوى الضغط ويسجلون فيها الأيام والأوقات التي يمارسون فيها الاسترخاء والاستماع للشرائط ولا يقف الأمر عند هذا الحد فقط بل يتعين على المشاركين مراقبة الذات وملاحظة ما تم من تقدم وإنجاز.

المرحلة الثالثة: وهى مرحلة التطبيق وفيها يتم تشجيع المشاركين فـــي برامج إدارة الضغوط على تطبيق ما تعلموه من مهارات لمواجهة الضغوط وتنفيذها على أرض الواقع الحي أو البيئة الواقعية فمن خلال هـــذا الاستخدام والتطبيق العملي للمهارات في البيئة الخارجية للفرد يتم الـــتأكد مـــن مـــدى فاعليتها ومن ضمان عدم عودة الفرد إلى الشعور بالقلـــق والضغط والوقاية من الانتكاسة وفى النهاية يتم لفت نظر الفرد إلى أن ما حققه من نجاح إنما حققه بنفسه وأنه كان المسئول عما حدث له وأنه بإمكانه خفض الضغوط والقلق لديه.

٥. التدريب على مهارات حل المشكلات: Problem Solving Skills

ويقـــوم هـــذا الأسلوب على أساس خطوات حل المشكلات وعلى فرضـــية أن السلوك غير التوافقي أو المضطرب يكون نتيجة لعجز الفرد عـــن حـــل المـــشكلة بطـــريقة منظمة ومن ثم يقوم المرشد بتوجيهه إلى

الأسلوب العلمي في التعامل مع المشكلات التي تواجه الفرد في معترك الحياة، والمشكلة يمكن تعريفها بأنها موقف يدركه الفرد على أنه ينطوي على فجوة بين ما هو موجود بالفعل وما ينبغي أن يكون عليه بمعنى موقف يشعر فيه الفرد بحالة من عدم التوازن بسبب وجود حاجة غير مشبعة لديه أما حل المشكلة فهو عبارة عن مهارات يتعلمها الفرد من خلال الممارسة والتدريب وهى عملية يحاول الفرد من خلالها الخروج من المشكلة وتتضمن الإجابة على الأسئلة التي تنطوي عليها المشكلة وإيجاد الحل الملائم والمناسب لها على أن يكون الحل للمشكلة متسماً بالجدة والقيمة وألا يكون تقليدياً ويعنى ذلك القدرة على توليد أفكار وحلول واستجابات بديلة تتسم بالجدة والتنوع للإجابة على الأسئلة التي تثيرها المشكلة أو الموقف الاجتماعي المشكل فالتدريب على حل المشكلة يعمل على تزويد الفرد بالمهارات اللازمة لحل المشكلات الاجتماعية التي يتعرض لها وإيجاد الحلول المناسبة لها والوقاية منها واكتساب أنماط سلوكية جديدة، فحل المشكلات كأسلوب معرفي لتعديل السلوك للطلاب تعتمد على تحفيزهم على التفكير وطرح البدائل أو الفرضيات واختبارها فيبدأ المعلم بطرح مشكلة تمثل تحدياً عقلياً للطلاب، ويطلب منهم دراسة هذه المشكلة وملاحظة الظواهر المتعلقة بها وبعد ذلك طرح فرضيات لتفسير أو حل تلك المشكلة ثم يبدأ الطلاب باختبار تلك البدائل أو الفرضيات للوصول إلى الحل الأفضل.

ويتضمن التدريب على حل المشكلة مجموعة من الخطوات التي يعتمد عليها في حل المواقف الاجتماعية الصعبة والغامضة وهذه الخطوات تبدأ بالإحساس بالمشكلة وتحديدها ثم جمع المعلومات حولها ثم فرض الفروض الخاصة بالحل ثم التحقق من صحة الفروض وتوليد استجابات بديلة وتقييم البدائل واختيار البديل المناسب وتعتمد خطوة توليد الاستجابات البديلة على أسلوب العصف الذهني حيث يتم توليد استجابات

بديلة تؤدى إلى الحلول الفعالة للمشكلة ثم يلي ذلك تقييم البدائل وحذف البدائل غير الملائمة أو التي لا يتم الموافقة عليها والهدف من ذلك هو إيجاد حل يوافق عليها أفراد الجماعة المشاركين في البرنامج ثم يلي ذلك اختيار البديل ويتم ذلك بعد تقييم كل البدائل ويتم اختيار الاستجابة الفعالة في التعامل مع المشكلة.

وهكذا تعتبر طريقة التدريب على مهارات حل المشكلة من الفنيات المعرفية التي تستخدم في خفض الإنفعالات السلبية فلاشك أن تدريب الفرد على مهارات حل المشكلة في المواقف التهديدية والإستفزازية يساعده على تعلم الاستجابة التوافقية والفعالة مما يزيد ذلك من قدرته على مواجهة المواقف الإشكالية بفاعلية واقتدار وفي التدريب على مهارات حل المشكلة يتم عرض موقف صراعي ثم يتم بعد ذلك ممارسة مهارات حل المشكلة من خلال أسلوب العصف الذهني أو لعب الدور.

ويعتمد أسلوب العصف الذهني على تشجيع الفكرة التي تبعد عن المألوف وعدم النقد والسخرية من أي فكرة مهما كانت سخيفة وتشجيع الأفراد على إعطاء أفكار أكثر وكلما كانت الفكرة نادرة كانت أفضل فلاشك أن الأفراد الذين يكون لديهم القدرة على حل المشكلة بشكل جيد في المواقف الاجتماعية يظهرون توافق اجتماعي أفضل عن الأفراد الذين يكون لديهم نقص في مهارات حل المشكلة فالهدف من التدريب على مهارات حل المشكلة هو مساعدة الأفراد على توليد أفكار جديدة ومبتكرة تساعدهم على التعامل مع المواقف الصراعية التي تستدعي القلق والغضب والتعامل مع هذه المواقف كمشكلة ينبغي أن تحل بدلاً من التصرف والسلوك بعدوانية فيها.

ويشير هذا المفهوم إلى قدرة الفرد على إدراك وفهم عناصر الموقف أو المشكلة وصولاً إلى وضع خطة محكمة لحل المشكلة التي هو بصددها، والجدير بالذكر أن بعض الأفراد قد يجدون صعوبة في حل ما يواجههم

مـــن مـــشاكل ومواقــف صعبة نتيجة لنقص مهارات التدريب على حل المــشكلات لــديهم ، وبالتالــي يقفون أمام مشكلاتهم عاجزين عن إيجاد الحلول المناسبة لها ولذلك يضيع عليهم كثيراً من الوقت والفرص التي هم فــي حاجة إليها، وتنعكس آثار ذلك على تقديرهم لذواتهم وتتراكم المشكلات التي تمنعهم من تحقيق أهدافهم مما يجعلهم عرضة للإحساس بالضغط.

وفــي ضوء ذلك يعتبر التدريب على حل المشكلات فنية معرفية فعالة في التعامل مع المواقف والأحداث الضاغطة والمؤلمة ، وتهدف هذه الفنــية إلى تنمية مهارات حل المشكلة لدى الأفراد حتى يمكنه التعامل مع المشكلات التي تعترض حياتهم وإيجاد الحلول الملائمة لها.

ويمكــن استخدام المحاضرات والمناقشات الجماعية في التدريب على حل المــشكلات، وهــي تعتبــر من أساليب الإرشاد الجمعي حيث يلعب فيها عنــصر التعلــيم دوراً هاماً حيث تستند إلى إلقاء محاضرات سهلة على الأفــراد يتخللها مناقشات بهدف تغيير اتجاهاتهم نحو المشكلة، وتتضمن المحاضرات والمناقشات تقديم المعلومات التي يحتاجها الأفراد المشاركون فــي برامج إدارة الضغوط ، ولعل ما يميز التدخلات الإرشادية السلوكية المعــرفية اعــتمادها علــى مــدخل التعليم النفسي وهو يشير إلى تقديم معلومات عن المشكلة ومصادرها والآثار الفسيولوجية والنفسية التي تنجم عــنها وكيفية التعامل معها ، وهذا مما يساعد الأفراد في الحصول على فهــم الكثيــر من المعلومات عنها، وهذا بدوره يساعد على حل المشكلة لــديهم كمــا يمكن استخدام أسلوب العصف الذهني في التدريب على حل المــشكلات الجماعــية وهــو أسلوب يتم من خلاله تجميع عدد كبير من الأفكــار حــول موقــف أو مــشكلة معينة في حضور مجموعة الأفراد المــشاركين فــي البــرنامج وبعد الانتهاء من طرح الأفكار التى تقدمها الجماعة تتم مناقشة هذه الأفكار وتقويمها للوصول إلى أنسبها في التغلب على المشكلة وحلها ومن ثم القيام بتنفيذ هذا الحل الملائم للمشكلة.

وتتـضمن جلسات التدريب على حل المشكلات في برامج تعديل السلوك ما يلي:

- تدريب الأفراد على تحديد المشكلة أو الموقف تحديداً دقيقاً وجمع المعلـومات عنها وعن مصادرها وتحديد الصعوبات التي تحول دون حلها.
- التدريب على وضع حلول مناسبة للمشكلة.
- التدريب على استنباط الحلول البديلة للمشكلة.
- التدريب على وضع محكات لتقويم الحلول البديلة.
- التدريب على وضع الحل الأنسب موضع التنفيذ.

وهـنا نحـاول تطبيق أسلوب حل المشكلات على هذه المشكلة وهي مشكلة تدنى المـستوى التحـصيلي للطالب في المدرسة، أولاً يتم تحديد المشكلة التي يعانيها الطالـب وبعـد ذلك يتم الانتقال إلى البحث عن أسباب المشكلة فقد تكون أسبابها ذاتـية تتعلق بالطالب أو أسباب بيئية اجتماعية تتعلق بالظروف الاجتماعية التي يحـيا فيها الطالب وقد تتمثل العوامل الذاتية المرتبطة بمشكلة الطالب في الإهمال والـسهر مـن جانب الطالب وعدم تنظيم الوقت أو اعتلال في الصحة أو تكون المـشكلة نتيجة عوامل اجتماعية ممثلة في انخفاض المستوى الاقتصادي للأسرة إلى جانب وجود مشاحنات وخلافات أو تصدع في الكيان الأسرى الذي يعيش فيه للطالب مثل الطلاق وقد لا يعرف الطالب أسباب مشكلته ومن ثم يساعده المرشد علـى معرفة السبب الحقيقي وراء المشكلة وبعد ذلك يبدأ المرشد بمناقشة الطالب عـن البدائل والحلول فإذا كانت أسباب هذه المشكلة تعود إلى عوامل ذاتية تتعلق بالطالب مثل عدم تنظيم الوقت والإهمال والانشغال بأمور أخرى غير الدراسة يتم مناقـشة هـذه الأمـور مع الطالب في جلسة إرشادية يسودها الدفء والاهتمام والتقدير الايجابي غير المشروط من المرشد للطالب مع تقديم مجموعة من الحلول

المقتـرحة للـتغلب على المشكلة ومن هذه الحلول أن يعمل الطالب لنفسه جدول ينظم فيه أوقاته ويتحاشى عدم السهر غير المجدي مع ضرورة الاهتمام باستذكار الدروس في وقتها وغيرها من الحلول الممكنة ثم بعد الاتفاق بين المرشد والطالب عنـى طبـيعة حل المشكلة تبدأ عملية تنفيذ الحل وبعد ذلك يتم تقويم نتائج الحل ومتابعته كأن يقوم المرشد بعد مضي فترة من الوقت باستدعاء الطالب إلى مكتبه ويسأله عن مدى تحسنه كما يمكن للمرشد أن يسأل المعلمين عن وضع الطالب في الفـصل ويطلـع علـى مستواه الأكاديمي لمعرفة مدى تحسنه ويطلع على كتبه ومذكراته وأوراق إجاباته وإذا لاحظ المرشد عدم تحسن الطالب يقوم بإعادة النظر فـي خطة العلاج ربما لم تكون مناسبة ثم يقترح بدائل أخرى وهكذا، فمن خلال التفكيـر فـي هذه المشكلة وعمل الإجراءات اللازمة وجمع المعلومات وتحليلها وتفـسيرها ثـم وضـع المقترحات المناسبة لها يكون الطالب قد اكتسب المعرفة العلمية وتدرب على أسلوب التفكير العلمي في حل المشكلات مما يؤدى ذلك إلى اكتسابه للمهارات الضرورية في التفكير العلمي.

وعلـى هذا فإن برامج تعديل السلوك تستهدف مساعدة الفرد على استخدام نماذج حل المشكلات التي تساعده في التعرف على استجابات المواجهة غير التوافقية التي تصدر عنه تجاه المشكلة والعمل على تعديلها ، ومما لا شك فيه أن التدريب علـى حل المشكلة يتضمن التعامل مع البدائل والخيارات الممكنة لحل المشكلة ، وبذلك فإن التدريب على المشكلات يساعد الفرد في التغلب على المشكلة.

٦ـ التدريب على ضبط الذات :Self Control

قد يتبادر إلى الذهن لأول وهلة عند سماع كلمة ضبط الذات أن هـذه الكلمـة أو المفهوم تعنى تقييد الذات وحين يقال أن هؤلاء الأفراد لديهم ضبط للذات يأتي إلى الذهن أنهم يؤجلون الإشباع الفوري لحاجاتهم في سبيل تحقيق أهداف بعيدة المدى ولكن ضبط الذات هو أسلوب معرفي سـلوكي يستخدم في خفض استجابات القلق الناتجة عن المواقف الصعبة

والضاغطة وهى طريقة ذات فائدة كبيرة في مساعدة الأفراد على إحداث تغيـــر فـــي سلوكهم حيث يتم تعليمهم ملاحظة سلوكهم وصياغة الأهداف بوضوح وتقويم ما يتم من تقدم وإثابة للسلوك الموجه نحو الهدف ويعتبر أســلوب ضـــبط الذات من الأساليب التي توفر الوقت والجهد على الفرد، لأن الفرد نفسه هو المسئول عن تطبيق الإجراءات التي تضبط سلوكه كما أن هـــذا الإجـــراء لا يتضمن أحكام قيمية مثل جيد أو غير جيد من قبل الآخـــرين، وينـــبع من رغبة الفرد الشخصية في مراقبة ذاته والتحكم في ســلوكياته وانفعالاتـــه ويـــتحكم في نفسه عندما يتعرض لمواقف تستثير الغضب لديه.

وفي حقيقة الأمر لا يمثل ضبط الذات مفهوماً جديداً في تعديل السلوك فقد عـــرفه علماء المسلمين وتحدثوا عنه بالتفصيل تحت مسميات كثيرة منها ضـــبط النفس وكظم الغيظ وقوة الإرادة ومجاهدة النفس قال تعالى" وفى أنفـسكم أفلا تبصرون" (الذاريات : ٢١) وبما أن سلوك الفرد دائما يكون محكـــوماً بعوامل خارجية وأخرى داخلية تتمثل في ما يقوله الفرد لنفسه لـــيقوم بسلوك معين وإذا كان بوسع الفرد القيام ببعض الإجراءات لتعديل ســـلوكه دون الاعتماد على معززات من خارجه فان مثل هذه الإجراءات تعـــرف بأســـلوب ضـــبط الذات أو بعبارة أخرى هناك بعض الأساليب والطـــرق التـــي يمكن أن يمارسها الفرد دون الاستعانة بمرشد أو معالج وهـــي أســـاليب ضـــبط الذات وعليه فان ضبط الذات عبارة عن أسلوب لتغييـــر الـــسلوك يـــبدأه الفـــرد عادة بنفسه بغرض التأثير على سلوكه الشخصي ويعتمد أسلوب ضبط الذات على تعزيز السلوكيات التي يرضى عـــنها الفـــرد والتـــي يريد إحداث التغيير فيها ومعاقبة السلوكيات غير المـــرغوبة، ويعتبـــر هذا الأسلوب من أفضل أساليب تعديل السلوك لأنه يعـــتمد على تعديل سلوكيات الفرد نفسه بنفسه، وذلك عن طريق إحداث

تغيـرات فـي المتغيرات الداخلية والخارجية المؤثرة في السلوك المراد تعديلـه مثل أن يعتذر الطالب عن حضور حفل لكي يذاكر دروسه أو أن يمتـنع الفـرد عن تناول وجبة طعام دسمة كي لا يزيد وزنه فلاشك أن مـراقبة الفـرد لنفـسه هـو الأساس الأول لمعرفة حقيقة نفسه وأفكاره وسلوكياته وأسباب سلوكه وانحرافه إذن لابد للإنسان أن يراقب ويلاحظ ويتعرف على أفكاره وتصوراته وما ينتج عنها من انفعالات

وتتضمن الاستراتيجيات التي يعتمد عليها أسلوب ضبط الذات الإجراءات التالية:

- مراقبة الذات:وتعنى أن يراقب ويلاحظ الفرد سلوكه المطلوب تغييره ومقدماتـه ونـتائجه وأيـضاً العلاقات المتداخلة بين مقدمات السلوك ونـتائجه ويـسجل البـيانات الـتي تتعلق بأفكاره ومشاعره المتعلقة بالسلوك موضوع التعديل مثل سلوك التدخين وتعاطي الكحوليات في جداول متابعة بالوقت والتاريخ ثم الرجوع إليها من وقت لآخر فكثيراً ما يكون الناس على غير وعى تماماً بمدى ما يعنيه سلوكهم ، ونادراً مـا يلاحظـون سلوكهم بطريقة منظمة ولكن عندما تحدث المراقبة الذاتـية لسلوكهم بدقة فغالباً ما يحدث تغير فيه ، فلا شك أن ملاحظة الفـرد لمقدمات السلوك ونتائجه تؤدى إلى تغير في السلوك وخاصة الـسلوك المـستهدف حـيث تؤثر مراقبة الفرد لسلوكه على السلوك المستهدف، فعندما يراقب الفرد نفسه وسلوكياته التي تحظى بالتعزيز مـن حوله فسوف يزيد ذلك من احتمال ظهور مثل هذه السلوكيات، وأمـا إذا راقـب الفرد سلوكياته غير المعززة وغير المرغوب فيها فسوف يؤدى ذلك إلى التقليل من احتمال ظهور مثل هذه السلوكيات، ومـن أسهل خطوات ملاحظة الذات أن يكون لدى الفرد سجل مراقبة الـذات حـيث يسجل فيه المواقف والأحداث والمشاعر والأفكار التي

تظهر لديه عبر المواقف التي يتعرض لها في بيئته وهكذا فان مراقبة الــذات تحسن من الوعى بالذات ومن ثم يتحسن السلوك وكلما ازداد وعـــى الفــرد بسلوكه أدى ذلك إلى حدوث تغيرات فيه وتعد مراقبة الــذات بمثابة بديل مرغوب فيه حيث لا تكون هناك حاجة إلى معلم يعاقب أو يعزز سلوك الفرد.

والهدف من مراقبة الذات بالنسبة لذوي الاحتياجات الخاصة هو تعليم الفرد ليكون أكثر وعياً بسلوكه الخاص حيث يتم اختيار سلوك معين مثل السلوك العدواني ويتم تعليم الفرد ليراقب هذه السلوك عند حدوثه وأحـد هـذه الاســتراتيجيات هو تعليم الشخص على مراقبة سلوكه الخاص لفتــرات زمنــية مقيدة حيث في البداية يقوم المدرس بتذكير التلميذ كل ربع ســاعة بمــراقبة سلوكه ، وفيما بعد يمكن استخدام مثير أو منبه وذلك لتنبيه الفــرد لملاحظــة إذا مـــا كان السلوك المرجو تعديله قد تم مراقبته والهدف النهائي هو تدريب الفرد ليراقب سلوكه.

- تقييم الذات: أي تقييم المستوى الحالي للسلوك المراد تعديله في ضوء المعيار المستهدف وهذا يتم عن طريق المقارنة بين سلوك الفرد وبين المعاييــر والأهداف التي وضعها لهذا الأداء أو السلوك وهل السلوك يحقــق الهــدف أو لم يحققه من أجل زيادة أو خفض احتمالية حدوث الــسلوك موضوع الضبط.والتعديل فعلى سبيل المثال إذا كان الهدف هو التوقف عن العدوان وإيذاء الذات لمدة عشر دقائق للمعاق عقلياً ، فعلـــى الفــرد وأولئك الذين يساعدونه مراقبة فتره العشر دقائق وذلك لتقريــر وتقيــيم ما إذا كان الهدف قد تحقق وإذا ما كان الأمر كذلك يمكن للشخص أن يتقدم إلى تعزيز الذات.
- تعزيــز الذات ويعتمد على التطابق الإيجابي بين السلوك والهدف وقد يكــون هذا التعزيز صريحاً أو ضمنياً ، وتتضمن هذه الخطوة تقديم

التعزيــز الإيجابــي للذات في حالة حدوث السلوك المرغوب فيه أو عقـــاب الذات في حالة عدم تحقيق السلوك المستهدف ويعتبر تعزيز الذات هو العنصر الفعال في عملية ضبط الذات فعلى سبيل المثال إذا كان الهدف هو التوقف عن العدوانية وحقق الفرد الهدف حينئذ يكافئ الفرد نفسه.

ويـساعد هذا الأسلوب في زيادة إدراك الفرد لقدرته على ضبط البيئة من حـوله والتأثير فيها، كما أنه يساعد في زيادة وعى الفرد بالأفكار السلبية التي تؤثر في سلوكه واستجاباته تجاه الأحداث والمواقف التي يتعرض لها ومـن الطرق التي يمكن للفرد استخدامها فى عملية ضبط الذات أن يمنع الفرد السلوك غير المرغوب فيه من الحدوث مادياً مثل إبعاد المدخن علبة الـسجائر من بيته أو من الأماكن التي يتواجد فيها أو تسليم نفسه للشرطة منعاً لحدوث جريمة قد يرتكبها هذا إلى جانب التحكم في المثيرات البيئية وتعنـــي الـتحكم في المثيرات البيئية التي تهيىء الفرصة لحدوث السلوك غير المرغوب فيه بهدف ضبط هذا السلوك وكذلك إضافة المثيرات البيئية التـــي تهيـــىء الفرصة لحدوث السلوك المستهدف أي إحداث تعديل على الـسلوك بـناء علـى التقييم السابق مثل أن يغلق الفرد الباب لمنع سماع الـضوضاء أو أن يغلــق الـشباك أو الستائر لمنع دخول أشعة الشمس بالإضافة إلى تغيير مستوى الدافعية المرتبطة بالحرمان والإشباع مثل أن يقـوم الفــرد بحـرمان نفسه أو إشباعها حسب الموقف، فالفرد المصاب بالـسمنة علــيه أن يشرب كمية كبيرة من الماء قبل أن يذهب إلى حفلة عـشاء دسـمة كـي لا يأكل كثيراً وتغيير الظروف الانفعالية للفرد مثل التدريب على الاسترخاء قبل الذهاب إلى اجتماع متوتر أو العد قبل القيام بأي سلوك غير مرغوب فيه إلى عشرة والتعزيز الذاتي بمعنى أن يحرم الفرد نفسه من نشاط مفضل لديه إلى حين الانتهاء من واجبه المدرسي أو أن يغير الفرد موضوع النقاش إذا كان سيأتي بمشكلات على الفرد.

ومـــن العوائق التي تحول دون تطبيق أسلوب ضبط الذات خوف الفرد الذي سيقوم بعملية الضبط الذاتي من الفشل وعدم رغبة الفرد الذي سيقوم بعملية الضبط الذاتي في إحداث التغيير المطلوب بالإضافة إلى الضغوط الاجتماعـية من الأقران على الفرد وعدم تشجيعه على التغيير خاصة إذا كـان مــن المدخنــين أو المدمنين وعدم بذل الجهد الكافي من قبل الفرد المعنـي بـضبط الـذات لمقاومة الإغراء أو الاستمرار في أتخاذ قراره بالتغييــر، الأمـــر الــذي يخفــض من دافعيته في استمرار اتخاذ القرار والمــضي فــي تطبيقه وتردد الفرد في اتخاذ قرار التغيير وعدم اقتناعه بإمكانــية التغيير وضعف الإرادة والشخصية لدى الفرد وعدم قدرته على مواجهة الأحداث.

ولقــد أوضـــحت العديــد من الدراسات الحديثة أن المعاقين عقلياً يمكنهم الاستفادة من أساليب ضبط الذات في تعديل سلوكهم.

ثانياً: استراتيجيات أخرى في تعديل السلوك:

وبعد الانتهاء من استعراض الاستراتيجيات والأساليب المعرفية في تعديل السلوك تجدر الإشارة هنا إلى أن هناك استراتيجيات أخرى غير معرفية ولكــنها أساســية تــستخدم فــي تعــديل السلوك وتتمثل في لعب الدور والواجبات المنزلية واستخدام الأنشطة وأسلوب اللعب وغيرها.

١- **أسلوب لعب الدور:** Role Playing ويمكـــن اعتبار هذه الطريقة فنية مــستقلة فـــي تعديل السلوك وذلك لأهميتها في استبصار الفرد لمشكلته وقدرته على إعادة تنظيم وبناء المجال النفسي والاجتماعي الجديد ومن ثـم تعلم سلوك جديد وهو قيام الطالب بتمثيل أدوار معينة أمام المرشد كــأن يمــثل دور الأب أو دور المعلم أو تمثيل أدوار أمام جماعة من المشاهدين حيث يكشف الطالب من خلال التمثيل عن مشاعره وانفعالاته فيسقطها على شخصيات الدور التمثيلي وينفس عن انفعالاته ويستبصر

ذاته ويعبر عن اتجاهاته وصراعاته ودوافعه كما أن لعب الأدوار يسهل عملية تقبل المشاكل لأننا نفهم المشاكل بطريقة أفضل إذا عرضت في شكل تمثيلي فالفرد يتعلم من القدوة والنماذج التي يشاهدها في الحياة ويوفر لعب الدور للفرد فرصة للتعلم والتدريب على الحلول الممكنة في موقف معين وهذا الأسلوب مفيد في علاج المشكلات الانفعالية والسلوكية مثل الخوف والخجل وغيرها.

ويعتبر لعب الدور أكثر الطرق التي تعين على تعلم المهارات التوكيدية والتدريب على المهارات الاجتماعية شيوعاً لدى الأفراد، وهذا ما أكدت عليه العديد من الدراسات، وفى سياق الإرشاد النفسي السلوكي يستخدم لعب الدور فى مساعدة العملاء على ممارسة السلوكيات التي يرغبون فى أن تنمو لديهم، كما يستخدم لعب الدور أيضاً ليقدم إلى الأفراد الطرق البديلة للتغلب على مواقف الصراع، هذا إلى جانب مساعدة الأفراد على أن يصبحوا أكثر وعياً عن انفعالاتهم وأسلوب تفاعلهم الشخصي وتوجد العديد من الاستراتيجيات الإضافية التى تعطى إلى لعب الدور قيمة كبيرة، وتتضمن الاستراتيجية الأولى منها إعطاء الطلاب واجبات تتضمن ممارسة المهارات التي قد نمت لديهم أثناء لعب الدور، ثم يطلب منهم ممارسة هذه المهارات الجديدة في العالم الواقعي، وتتضمن الاستراتيجية الثانية والتي ترتبط بفاعلية لعب الدور استخدام شرائط الفيديو والتى تعطى المشاركين فى البرنامج الفرصة في رؤية استجاباتهم وتحديد البدائل الممكنة من هذه الاستجابات التوكيدية.

وهكذا يستخدم لعب الدور في التدريب على كيفية أداء السلوك التوكيدي في المواقف الاجتماعية ومثال ذلك ما هو المفروض أن تقوله فتاة لشخص يطلب يدها؟ وما هي التعبيرات التي تظهر على وجهها؟ وعادة يلعب العميل دوره بنفسه ويلعب المعالج الدور المكمل له.

والفكـرة الأساسـية وراء لعب الدور هو قيام الفرد بلعب الدور الـذي يصعب عليه القيام به في الواقع الفعلي أو الحي مما قد يجعله أكثر ألفـة بـه وأكثر اعتياداً عليه وأقل تهديداً فيما بعد في المواقف الطبيعية، وأكثر وعياً بالصعوبات التي تواجهه فيها ومن ثم يعمل على تجنبها.

ويمكن مساعدة الأفراد على التحكم في الانفعالات السلبية لديهم عن طـريق تعريـضهم لمواقف تسبب لهم الشعور بالغضب والقلق ثم يقوم العميل والمرشد بتمثيل هذه المواقف ولعب الأدوار فيها ثم يناقش المرشد مـع العميل النتائج السلبية التي يتعرض لها نتيجة إظهاره للغضب والقلق وتحديـد الاسـتجابات الأكثـر توافقية للتعامل مع المواقف التي تستثير الغـضب والقلـق بطريقة ملائمة وبعد مناقشة مختصرة عن هذه المهارة يعطى كل فرد في الجماعة الفرصة على تجريب أو لعب الدور مع شخص آخر في الجماعة ويكون لعب الدور متبوعاً بتغذية رجعية مباشرة فيما يتعلق بأداء الفـرد وتطبيق كل خطوة اشتملت عليها المهارة ويتم تشجيع المشاركين على تجريب المهارات وممارستها في مواقف الحياة الواقعية.

فهذه الطريقة من الطرائق الجيدة لتعليم الطلاب القيم الاجتماعية كما إنها أداة فاعلة في تكوين وتشكيل السلوكيات الاجتماعية المقبولة في المجتمع مثل الإيثار والتعاون وغيرها وتشجع الطلاب على التواصل فيما بيـنهم والـتعلم من بعضهم البعض بغض النظر عن الاختلافات الثقافية والاجتماعـية فـيما بيـنهم ولا تقتصر عملية لعب الأدوار على مرحلة دراسـية معيـنة بـل تستعمل في مختلف المراحل الدراسية مع اختلاف طبيعـتها ونـوعها وهناك العديد من قصص البطولة والشجاعة والكرم والإخلاص ومساعدة المحتاج والحفاظ على الجار التي يمكن للطلاب أن يتعلموها عن طريق لعب الأدوار.

٢ـ الواجبات المنزلية: Homework assignments

لكـــي تكون المهارات والسلوكيات الجديدة التي اكتسبها الفرد في برامج تعديل السلوك ذات فاعلية في حياته فمن المهم تركيز الاهتمام على المهام أو الواجبات المنزلية، فهي التي تضمن تعميم ممارسته لما اكتسبه حديـــثاً مـــن ســـلوكيات ومعـــارف وأتجاهات في تفاعله الاجتماعي مع الآخرين، كما تساعد المرشد في تقييم مدى قدرة العميل على القيام بتعميم مـــا تعلمـــه في مجالات حياته المختلفة، فقد يكون أداء الفرد في الجلسة الإرشـــادية ناجحـــاً ولكن ليس بالضرورة أن يكون بنفس المستوى عند ممارســـته فـــي الحياة، وتقوم الواجبات المنزلية على فكرة تكليف العميل بـــبعض الواجـــبات عقب كل جلسة، فالمهارات والسلوكيات الجديدة التي تعلمهـــا العميل داخل الجلسة لابد له من التدريب عليها في مواقف الحياة الواقعـــية و يتم ذلك في نهاية كل جلسة حيث يعطى العميل واجب منزلي محدد يقوم فيه بممارسة المهارات والسلوكيات التي تعملها، وتكون بداية الواجبات من الجلسة الثانية في الغالب، وعلى العميل أن يقدم تقريراً عن هذه الواجبات خلال الجلسة القادمة ومن المهم جداً في أداء هذه الواجبات أن تكـــون مـــرتبة فـــي شكل مدرج هرمي يبدأ بالمهام الأقل إثارة للقلق والخـــوف والغـــضب لدى العميل لكي تكون إمكانية النجاح فيها عالية ثم تدريجـــياً يتم التدريب على الواجبات الأكثر صعوبة والأكثر إثارة للقلق، ويطلب من العميل أن يدون مستوى القلق لديه في أثناء أداء هذه المهام أو الواجـــبات وأن يـــدون أيضا ملاحظاته أثناء أدائه موضحاً الجوانب التي نجح في أدائها والصعوبات التي يواجهها في أثناء الأداء وعلى المرشد أن يقـــوم في بداية الجلسة الإرشادية بمناقشة هذه الواجبات لما تسهم به في تعلـــم أنمـــاط سلوكية جديدة وتكشف عن مواقف جديدة يخشاها ويرهبها العميل.

وتقدم الواجبات المنزلية في شكل تعاقد بين المرشد والعميل يتعهد فيه العميل بمزاولة المهارات والسلوكيات التي اكتسبها في المواقف الاجتماعية التي ستواجهه، فالواجبات المنزلية تعنى إلى أي مدى يستخدم العملاء ما تعلموه من مهارات وأنماط سلوكية جديدة داخل نطاق جلسات الإرشاد أو العلاج في مواقف الحياة الواقعية، وذلك بهدف جعل العميل أكثر شجاعة وجرأة وإيجابية في مواجهة المواقف الباعثة على القلق والغضب والخجل في المواقف الحياتية وخارج الجلسات وأن يقدموا تقريراً عن حصيلة واجباتهم خلال الجلسة القادمة على أن مراجعة هذه الواجبات ومن ثم يطلب من العميل تمثيلها في المرة القادمة وبعد ذلك يقدم له التغذية الرجعية والتعزيز المناسب على نجاحه في تطبيق انتقال أثر التعلم بفاعلية في حياته الواقعية.

٢- استخدام الأنشطة المختلفة:

ويمكن تعديل السلوك عن طريق دمج الطلاب في الأنشطة المختلفة ويقصد بالنشاط هو كل خبرة يكتسبها أو يمارسها الطلاب داخل المدرسة أو خارجها وفقا لميولهم واستعداداتهم وقدراتهم وحسب الامكانات المتاحة لهم تحت إشراف المدرسة وتوجيهها وقد يفهم من النشاط على أنه هو الجانب الترفيهي للأنشطة والحقيقة غير ذلك فالنشاط هو الإجراءات والبرامج التي عن طريقها يكتسب الطفل أو المراهق المزيد من الفرص والخبرات وتعتبر الأنشطة المختلفة التي يقوم بها الفرد سواء كانت ثقافية أو بدنية أو اجتماعية أو فنية ذات أهمية كبيرة في مجال الإرشاد وتعديل السلوك خاصة مع الأطفال العاديين وغير العاديين، فهي وسيلة هامة لمساعدتهم على التعرف على قدراتهم وميولهم واتجاهاتهم،

كما أنها تمثل البيئة المناسبة لتنمية طاقات الأطفال وتفريغ الشحنات الانفعالية المكبوته لديهم وتشكل هذه الأنشطة أحد الأساليب

الهامـــة في بناء شخصية الطفل وتغيير سلوكه وتعزيز اتجاهاته الإيجابية المرغوب فيها نحو التعاون وحب العمل واستثمار أوقات الفراغ والاستفادة منها بكل ما يمكن أن يعود بالنفع عليه وعلى مجتمعه وتسهم الأنشطة في إكساب الطفل العديد من المهارات والسلوك المرغوب فيه وتعديل السلوك غيـــر الـــسوي فمـــثلاً القراءة للقصص العلمية والدينية وقصص الألغاز والمغامـــرات والمـــسابقات الثقافية بوصفها نشاط ثقافي فهي تثير شغف الأطفـــال وتجذبهم وتجعل عقولهم تعمل وتفكر وتعلمهم الأخلاقيات والقيم وتسهم بدور كبير في كشف الميول والمواهب والقدرات والهوايات الكامنة التـــي قد لا يكتشفها الطفل بمفرده وتتنوع الهوايات ما بين كتابة شعر أو قـــصة أو عمل فني أو أدبي أو علمي وغيرها فالهوايات تسهم في إشباع مـــيول الطفل ورغباته واستخراج طاقته الإبداعية والفكرية والفنية وتنمية ثقافة الأطفال وزيادة نموهم المعرفي وتنمية قدراتهم الإبداعية والابتكارية باســـتمرار وتـــزيد مـــن دافعيتهم نحو الفضول وحب الاستطلاع وتنمية المحـــصول اللغـــوي لديهم وتقلل من مشاعر الوحدة والقلق لديهم، وتنمية مهارات التواصل لديهم من خلال تدريبهم على كيفية التعبير عن الرأي ، وضـــرورة احترام الرأي الآخر ويستطيع الطفل من خلال النشاط محاكاة الأدوار الاجتماعـــية التي سيمارسها في المستقبل وتعتبر القراءة أسلوب حـــياة لـــدى الأطفال وكذلك ألعاب تنمية الخيال من الوسائل الهامة لتنمية القـــدرة العقلـــية العامـــة للطفل وتوافقه فالأطفال الذين يميلون إلى اللعب التخيلـــي يتمـــتعون بدرجـــة عالـــية من الذكاء والقدرة اللغوية والتوافق الاجتماعـــي، لهذا يجب تشجيع الطفل على مثل هذا النوع من النشاط كما أن للألعـــاب الشعبية كذلك أهميتها ،لما تحدثه من إشباع الرغبات النفسية والاجتماعية للطفل

وكــذلك يكتـسب الطفــل أثناء ممارسة النشاط الفني مثل الرسم ، والــرقص ، والتمثــيل وكــذلك الموســيقى والفنون التشكيلية العديد من المهارات حيث أنها تعمل على تنمية الخيال والتذوق الجمالي لدى الطلاب ولمــا لهــا من دور كبير في نمو شخصية الطفل والتعبير عن مشكلاته وصراعاته والتنفيس عن الانفعالات الداخلية التي يشعر بها ويعاني منها عــن طــريق الفــنون المختلفة فعندما يكون هناك طفل كثير الغضب أو يــتعامل بعدوانــية مع الآخرين ويرفض اللعب معهم فإننا نقدم له ورقة ونطلــب منه أن يرسم عليها، ومن هنا يتعين على الأسرة ضرورة توفير الألــوان والأوراق وعجائن الصلصال بشكل دائم داخل المنزل ليعبر من خلالهــا الأطفال عن انفعالاتهم اليومية ويصبح هذا الأمر جزءاً هاماً من نشاطاتهم اليومية وذلك لأن هذا يجعل الطفل يدرك مشكلته من جهة ومن جهة أخرى يعمل على تفريغ العدوان والغضب لديه.

وكــذلك الأنشطة الرياضية هامة جداً لحياة الطفل حيث تعمل على اســتثمار الطاقــة الموجودة لدى الطفل وتزيل الكسل والخمول من العقل والجــسم ،ولذا تقول الحكمة الشهيرة العقل السليم في الجسم السليم وتتيح للطلاب فرصة الالتقاء والتفاعل الاجتماعي مع أقرانهم وفرصة للارتقاء بمواهــبهم وقــدراتهم الرياضية كما تعمل أنها تساعد على التوافق السليم والمثابــرة وتحمــل المــسؤولية والشجاعة والإقدام والتعاون، فمثل هذه الأنشطة البدنية خصوصاً لدى الأطفال في المراحل العمرية المبكرة تعمل علــى تــصريف أشكال القلق والتوتر والطاقة بشكل سليم حتى لا يكون تصريف هذه الأشياء عن طريق سلوكيات غير مرغوب فيها مثل العدوان وكــذلك أيضا تسهم الأنشطة الاجتماعية مثل الرحلات الخارجية وأنشطة الكــشافة والاشــتراك في المعارض المدرسية وزيارة المرافق والمنشآت العامــة والمعالم والمتاحف والمكتبات العامة وإقامة المسرحيات المدرسية

في بناء شخصية الطفل وتعديل سلوكه وتنمية قدراته وثقافته وتكسبه الثقة فــي النفس وتحمل المسئولية ويعتبر النشاط المسرحي بالمدارس من أبرز الأنشطة وأسرعها تأثيراً على الطفل لما له من دور هام في نمو شخصية وسلوك الطفل وهذا الدور ينبع من استماع الطفل إلى الحكايات وروايتها والــتدريب من خلاله على القراءة المعبرة والإلقاء الجيد وكيفية مواجهة الجمهــور والقــدرة علــى أداء الأدوار المراد تمثيلها ، إضافة إلى تنمية مــواهب أخــرى لــدى الأطفــال كالكــتابة الدرامية والإدارة المسرحية والإخراج والثقافة في مجال المسرح.

ولاشك أن ممارسة الأدوار القائمة على المشاهدة الخيالية من شأنها أن تنمــي قــدرة الطفــل علــى الخــيال والتفكير إلى حد كبير، كما أن المسرحيات المدرسية تسهم إسهاما كبيرا في نضج شخصية الأطفال فهي تعتبــر وسيلة من وسائل التواصل المؤثرة في تكوين اتجاهاتهم وميولهم وقــيمهم ولــذلك فالمــسرح المدرســي هــام جدا في غرس القيم الدينية والاجتماعــية وغــرس روح المحبة والتعاون الجماعي وتنمية الإحساس بالجمال الأدبي و الفني وعلاج بعض عيوب النطق والكلام لدى الأطفال وتــتعدد مجالات النشاط المسرحي وهي تشمل الإلقاء المسرحي ومسرح العرائس والثقافة المسرحية والتأليف المسرحي ومسرحة المناهج والتمثيل الدرامــي وهــو مــا يعرف بالتمثيل النفسي المسرحي وهو أحد أشكال الإرشــاد النفسي الجمعي وفيه يتم تدريب الطفل على التلقائية في التفكير، والحــديث، والتعبيــر عمــا يعانــي مــن مشكلات أو انفعالات سلبية وصــراعات تدور في داخل نفسه ومع المجتمع من حوله وقد يستخدم في تطبيق ذلك أسلوب لعب الدور.

وبــوجه عــام تلعب الأنشطة بمختلف مجالاتها وأنواعها دوراً هاماً في تعــديل ســلوك الأطفال وتشجعهم على التفكير المنظم والابتكار والإبداع وإظهــار المــواهب المدفــونة داخل نفوسهم واستثمار وتوظيف أوقات

فـراغهم التوظيف الأكمل ، وتسهم الأنشطة بدور كبير في تعليم الأطفال غيـر العاديين وخاصة الأطفال المتخلفين عقلياً حيث تركز على تدريب حـواس الطفـل وتنمية مهاراته الحركية ومساعدته على استكشاف البيئة التـي يعـيش فيها وتدريبه على التمييز الحسي من خلال أنشطته اليومية مـثل تمييـز الأصـوات والـنغمات المختلفة من قبيل أصوات الطيور والحيوانات وتمييز الطعم، الحلو والمر والمالح والحامض وتمييز الأشكال والأطـوال والألـوان والأحجام وتدريب الطفل الاعتماد على نفسه عن طـريق المواقـف الحـرة في النشاط وإكساب الطفل السلوك الاجتماعي المقـبول وتنمـية مشاعر الطفل نحو نفسه ونحو الآخرين بشكل ايجابي وتنمـية اهـتمامه بالأنـشطة خارج الفصل مثل الرسم والنحت والنجارة والنـسيج وزيادة معلوماته وإكسابه الخبرات التي تفيده في حياته اليومية والـتفاعل الإيجابي مع زملائهم ومعلميهم وعند تعليم الطفل المعاق عقلياً أي نـشاط يجـب أن تكـون المدة قصيرة وعلى فترات مع الآخذ بعين الاعتـبار أن الطفل يجد صعوبة في الانتقال السريع من نشاط لآخر، كما أن الطفل يفتقر إلى المبادأة ، ولذا يجب على المعلمة تدريبه على المبادأة بان تجعله يختار ما يريده من لعب ونشاط.

فالنـشاط إذن لـيس مـادة دراسـية منفصلة عن المواد الدراسية الأخـرى،بل إنـه يتخلل كل المواد الدراسية، وهو جزء مهم من المنهج المدرسـي بمعناه الواسع (الأنشطة غير الصفية) الذي يترادف فيه مفهوم المـنهج والحياة المدرسية الشاملة لتحقيق النمو المتكامل للتلاميذ ،وكذلك لتحقـيق التنـشئة والتـربية المـتكاملة المتوازنة ، كما أن هذه الأنشطة المدرسـية تـشكل أحد العناصر الهامة في بناء شخصية الطالب وصقلها وتشكيل سلوكه الايجابي وتغيير وتعديل السلوكيات السلبية وغير المقبولة اجتماعـيا لـدى للطـلاب ممـا يؤدى ذلك إلى تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي للأطفال.

وعلـــى هذا نستطيع القول أن الأنماط السلوكية السلبية لدى الأطفال تتغير عن طريق الأنشطة المختلفة ويقع على المنهج المدرسي عبء كبير فـــي تعـــديل السلوك السلبي للتلاميذ ومن الأمور التي يجب على المناهج المدرسية مراعاتها أن يهتم المنهج بما تعلمه الأطفال في داخل أسرهم قبل التحاقهم بالمدرسة حتى يستطيع تصويب ما قد يكون لديهم من أخطاء وأن يراعي مستوى النضج الذي وصل إليه التلميذ وحاجاته وميوله واستعدادته ويتـــيح المـــنهج السليم فرص متنوعة لملاحظة الطفل في علاقاته خارج المدرســـة وعلى أساس نتائج هذه الملاحظة يوجه الطفل توجيها يساعده علـــى اكتـــساب الـــسلوك السليم وأن يساعد المنهج التلميذ على استخدام الأســـلوب العلمي في التفكير وإكسابهم المهارات والاتجاهات والقيم حتى يـــستطيع مـــواجهة مـــا قد يعيقه من مشكلات في البيئة التي يعيش فيها وبالتالي يصبح التلميذ قادراً على التغيير وفي مجال الإرشاد بصفة عامة وتعـــديل الـــسلوك للأطفـــال بصفة خاصة فإن المرشد يمكن أن يلجأ إلى الأنـــشطة الرســـمية وغيـــر الرسمية لممارسة الإرشاد الإنمائي والوقائي والعلاجي

وفي إطار المدرسة يستطيع المرشد أن يستثمر مجموعات النشاط لتحقـــيق الأهداف الإرشادية في مراحلها المختلفة فعلى سبيل المثال يمكن للمرشـــد أن يـــستفيد من الأنشطة الثقافية والاجتماعية في تنمية مواهب وقدرات الطلاب الذين يتعامل معهم في الإرشاد وكذلك في معالجة بعض المـــشكلات النفـــسية مثل القلق الاجتماعي والعدوان والعزلة الاجتماعية وغيرها.

وعلى المرشد أن يحذر إدخال الطفل لجماعة النشاط قبل التأكد من استعداده لذلك الدخول والعمل على تهيئته لذلك لتحقيق أكبر درجة ممكنة مـــن الـــنجاح، كما يجب أن يعمل المرشد عن قرب مع رواد النشاط لهذا

الغــرض بحــيث يكــون معروفاً لهم الأهداف العلاجية الخاصة لبعض الحــالات وبأســلوب مبسط وسهل كما أن الإسراع في إدخال الطفل إلى مجمــوعة النــشاط قبل التهيئة لذلك سيؤدي إلى إحباط الطفل فعلى سبيل المــثال الطالــب الذي يعاني من العزلة الاجتماعية لا يتم إدخاله لجماعة النــشاط الاجتماعــي قــبل أن يتأكد المرشد أنه اكتسب بعض المهارات الاجتماعية التي تساعده على ذلك وحتى لا يتعرض لإحباط شديد.

٤. أسلوب اللعب:

يعــد اللعــب إحــدى الطرق والأساليب شائعة الاستخدام في مجال تعديل سلوك الأطفــال وعندما نتحدث عن أسلوب اللعب فإن أول ما يتبادر إلى الذهن على أنه ذلــك الــسلوك الذي يقوم به الطفل بغرض التسلية وتمضية الوقت واللعب بهذا المعنــى يــرتبط بالنواحي السلبية إن هذا النوع من اللعب هو اللعب غير الموجه وغيــر الهــادف ولكــن قد يكون اللعب وسيلة علاجية فعالة مع الأطفال لعلاج المــشكلات الــسلوكية لديهم ويكون موجهاً وهادفاً وذا قيمة تربوية إذا ما استغل بطــريقة صــحيحة،فاللعب بالنسبة للطفل هو بالضبط وسيلة للتعبير اللفظي عند الكبار فالأطفال يعبرون عن أنفسهم ومشاعرهم من خلال اللعب وسلوك اللعب هو عبارة عن نشاط حر يمارسه الأطفال يسهم في تنمية سلوكهم وشخصياتهم وخفض مــشاعرهم وانفعــالاتهم فالطفــل بحاجــة إلى التخفيف من المخاوف والتوترات والصراعات النفسية التي يتعرض لها.

ولــذلك يــساعد أســلوب اللعب الطفل في التعبير والتنفيس عن انفعالاته ومخاوفــه إذ يــستخدم اللعب كمخرج للقلق والتوتر وإشباع الكثير من الحاجات والــرغبات التــي لا يــتحقق لهــا الإشباع في الحياة اليومية للطفل وبالتالي تقل الإحباطات ومشاعر الضيق والقلق لدى الطفل في المواقف المختلفة فالطفل أثناء قــيامه بــسلوك اللعب وتوحده مع الأدوار التي يقوم بها في اللعب يستطيع تفريغ رغباته المكبوتة ونزعاته العدوانية ومخاوفه واتجاهاته السلبية وخراجها من داخله

إلـى اللعـبة التي يلعب بها كما أن سلوك اللعب ينمي مهارات التواصل اللفظي وغيـر اللفظـي لدى الأطفال ويعتبر أيضا وسيلة للتعبير عن الذات والكشف عن قدراتها ومواهبها وإمكاناتها ، ووسيلة للتخلص من المواقف والأحداث الضاغطة التـي يتعـرض لها في البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها ويزيد اللعب من اهتمام ودافعية الأطفال للتعلم وتنمية مداركهم ومعارفهم ومهاراتهم المختلفة مثل مهارات حـل المشكلة واتخاذ القرار وتحمل المسئولية خاصة إذا كانت هذه الألعاب تدور حول مواقف حية ومشكلات واقعية ، وتمكينهم من تطبيق ما تعلموه من مهارات فـي المواقـف الحياتية المختلفة وتنمية بعض القدرات الخاصة لدى الأطفال مثل القدرات الابتكارية والإبداعية وتنمية بعض الميول المهنية والعلمية لدى الأطفال ولقد استخدمت طريقة العلاج باللعب أو اللعب العلاجي Play therapay كطريقة فعالة للعلاج النفسي بالنسبة للأطفال الذين يعانون من بعض المخاوف والتوترات النفسية ولقد استخدم فرويد رائد مدرسة التحليل النفسي اللعب كأسلوب في العلاج النفـسي لأول مرة مع الطفل هانز الذي كان يخاف من الخيول إذ قام الطفل هانز بتمثـيل دور الحـصان فـي ألعابه التلقائية لمرات متعددة وبعد ذلك تخلص من مخاوفــه من الخيول التي أصبحت مألوفة له وبذلك استخدم فرويد أسلوب اللعب التلقائي بديلاً عن التداعي الحر الذي كان يستخدمه في علاج الراشدين.

وكـذلك أيـضا اسـتخدم اللعـب في علاج الأطفال غير العاديين ومنهم المتخلفـين عقلـياً وذلــك في محاولة للتأثير على سلوكهم وتعديله بشكل ايجابي ومباشر ولقد أوضحت ميلاني كلين أن ما يقوم به الطفل في اللعب الحر يرمز إلى الـرغبات والمخـاوف والـصراعات غير الشعورية وهو ما يتطلب من المرشد النفـسي إقامة علاقة مهنية خاصة بالطفل يمثل فيها المرشد دور الشخص العادي بيـنما يقـوم الطفل بتوضيح عدد من الأدوار التي تعبر عن علاقاته مع الناس أو شـعوره نحـوهم فعن طريق اللعب يستطيع الطفل أن يسقط مشكلاته وصراعاته وانفعالاته المكبوتة

فاللعـب يمـثل أو يعد مخرجاً وتفريغاً لهذه الانفعالات والصراعات ولذا يجـب أن يمارس اللعب في جو آمن يخفف من قلق الطفل ويسهم وتعديل سلوكه ومعالجة مشكلاته وتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي للطفل مع البيئة وتبعاً لذلك يمكـن للمرشد دراسة سلوك الطفل عن طريق ملاحظته أثناء اللعب،وأن يترك له حـرية اختـيار اللعبة الملائمة لسنه، وبالطريقة التي يراها مناسبة وها ما يعرف باللعـب الحـر، وقـد يختار المرشد اللعب وأدوات اللعب المناسبة لعمر الطفل ومشكلته،ثم يترك الطفل يلعب وحده وقد يشاركه في اللعب تدريجياً ويقوم المرشد بدوره في تدوين ملاحظاته ومن الألعاب التي يمكن استخدامها مع الأطفال الدمى والصلصال، أقلام الرسم، الكرة، المكعبات الخشبية، نماذج السيارات، وقد يسمح للطفـل أثـناء اللعب أن يقذف بأدوات اللعب وأن يعبث بألوان الرسم وأن يكسر الدمى أو يمزق الورق لأن ذلك يخفف الميول العدوانية لدى الطفل العدواني وفي حالة الخوف من حيوانات معينة يمكن تخفيف خوف الطفل تدريجيا بتعويده على اللعـب بدمى حيوانات تمثل التي يخافها على أن يتم ذلك في مواقف آمنة وسارة متدرجة ثم يكرر عرضها حتى يألف هذه الحيوانات ويمكن الذهاب به إلى حديقة الحيوانات ليراها على الطبيعة دون خوف أو قلق ويعتبر اللعب أسلوباً هاماً لتعليم الطفـل المعاق عقلياً حيث يمكن للأم أن تعلم طفلها أشياء كثيرة عن طريق اللعب ويشعر الطفل أنه يلعب ويلهو وهو سعيد ومن خلال هذه المشاعر يتعلم الكثير من المهارات وفي اللحظة التي يفقد فيها إحساسه بمتعة اللعب يجب على الأم التوقف والاسـتجابة لـه وتختلف طريقة اللعب باختلاف السن ويساعد اللعب الطفل على التواصـل مـع غيره والتعبير عن نفسه ويتعلم المشاركة وتبادل الأدوار وبالتالي يكـون أقـل تمركزا حول نفسه وأقل أنانيه وفي أثناء اللعب مع الطفل يجب أن يقترن اللعب بالحديث حتى يتعلم الطفل التخاطب والتواصل

ولكي يتعلم الطفل التواصل يجب أن يكون هناك شخص أخر يتواصل معه وأن يكـون هـناك موضوع يدور حوله الحديث لذلك يجب التحدث معه بالأشياء

التـي يمارسـها في حياته اليومية وليس عن أشياء لا يعرفها ولا تمثل له شيء وعـندما يـتحدث الطفل قد يخطئ في نطق الألفاظ أو يعكس وضعها أو يعكس بعـض الحـروف فـي هذه الحالة يجب على الأم أن تطلب منه النطق بالطريقة الصحيحة.

٥- تدريب وتعليم الوالدين:

تـشير معظـم الدراسات العربية والأجنبية أنه توجد علاقة بين الأسرة والسلوك المـضطرب للطفـل ، وإذا كان الطفل يعانى من اضطرابات سلوكية ، فإنها في الأصـل بمثابة انعكاس لصراعات اجتماعية داخل الأسرة ، ومن هنا فإن أفضل طـريقة لمساعدة الطفل هي تدريب وتعليم الوالدين بقصد تعديل أساليب المعاملة الـوالدية اللاسوية التي يستخدمها الوالدان في تنشئة أطفالهم وتدريبهم على تعديل سلوك أطفالهم العدوانيين والسلوك الإنسحابى والنشاط الزائد والخجل وغيرها من المشكلات السلوكية لدى أطفالهم

وعلى هذا الأساس يعد التدريب على إدارة الوالدين ذات أهمية كبيرة في خفض المـشكلات الـسلوكية لدى الأطفال حيث أن المشكلات السلوكية تأتي في معظم الأحـوال مـن أسـباب أسرية ومن خلافات وتوترات تحدث في محيط علاقاتهم بالأسـرة ولهـذا فلابد من أن تبحث الأسرة عن تلك الأسباب وأن تضع نهاية لها حتـى تـنخفض المـشكلات الـسلوكية لـدى الطفل فمسئولية حماية الطفل من الاضـطرابات الـسلوكية تقـع على عاتق الآباء والأمهات خاصة وأن الأطفال يـسلكون بطـريقة سلبية نتيجة لأساليب المعاملة الوالدية السلبية التي تقوم على أساس من النبذ والإهمال والقسوة في تنشئتهم وبالتالي لا يقتصر علاج المشكلات السلوكية على الطفل فقط بل يمتد ذلك ليشمل الوالدين معا أو أحدهما.

وأياً كان الأمر فإن تغيير سلوك الآباء واتجاهاتهم يكون له تأثير أفضل في تغيير سلوك الطفل ومن ثم فلابد أن تكون برامج الإرشاد وتعديل السلوك شاملة لكل من الطفل والوالدين ولذلك فإن تدريب وتعليم الوالدين يعد أمراً هاماً في تعديل سلوك

الطفـل وتنشئته وذلك بهدف تعديل اتجاهات الوالدين ومساعدتهم على التعامل مع أطفـالهم ومــع مــشكلاتهم بفاعلــية عــن طريق عدة فنيات وهى المحاضرات والمناقــشات والــنمذجة ولعــب الأدوار والتعزيز والواجبات المنزلية والإرشاد بالقـــراءة فالنمذجة تستخدم في إرشاد الوالدين وقد تكون النمذجة حية فى مواقف الحياة ويقوم بها الآباء أنفسهم وقد تكون النمذجة من خلال استخدام أشرطة الفيديو وذلــك عــن طريق تقديم أفلام تعليمية أو استخدام صور توضح أساليب التنشئة الــسليمة للأطفال كما يمكن استخدام السيكودراما ولعب الدور في إرشاد الوالدين حيث أن كثيراً من المشكلات التي يعانى منها الأطفال داخل الأسرة يمكن ترجمتها إلى مواقف تمثيلية يقوم فيها الطفل وأعضاء الأسرة بلعب الدور وقلب الدور معاً كما يمكن استخدام المحاضرات والمناقشات الجماعية بوصفها أحد أساليب الإرشاد الجماعــي وتمــثل المكــون التعليمي في الإرشاد النفسي حيث يلعب فيها عنصر التعلــيم دوراً هامــاً فهي تعتمد على إلقاء محاضرات سهلة على الآباء ثم يتخللها ويليها مناقشات وذلك بهدف تعديل اتجاهات الآباء نحو الأطفال وسلوكهم.

ويمكــن أيضاً استخدام التعزيز في إرشاد الوالدين حيث يتم تعليم الآباء كيفــية اســتخدام التعزيــز عــندما يؤدى الطفل السلوك المرغوب فيه ويقلع عن ممارســة العــدوان كمــا يمكــن استخدام الإرشاد بالقراءة وفيه يتم تزويد الآباء بالكتيــبات المــرتبطة بأســاليب تنشئة الأطفال وكيفية التعامل إيجابياً معهم مما يــساعدهم علــى اكتــساب حــصيلة واسعة من المعلومات والأفكار المفيدة التي تساعدهم على فهم الخصائص النفسية الطفل وسلوكه لأن ذلك يسهم إلى حد ما فى تعديل البنية المعرفية لدى الآباء ويسهم فى تغيير اتجاهاتهم فلا شك أن المعارف والمعلومات الجديدة تسهم في تعديل اتجاهات الأفراد.

وممــا يجدر ذكره أن إرشاد الوالدين ومشاركتهما فى البرامج الإرشادية وتعديل الــسلوك يعــد شرطاً ضرورياً للتدخل الفعال في علاج مشكلات الأطفال وتأتى أهمية التدريب على إدارة الآباء من منطلق أن بعض الآباء يسيئون معاملة أطفالهم

مما يدفع بهم إلى السلوك العدوانى أو يمارسون ذلك السلوك نتيجة للتصدع الذي يطـرأ علـى الأسـرة أو لوجود مشكلات وخلافات فى محيط الأسرة فلاشك أن مـشكلات الطفل غالباً ما ترتبط بمشكلات الوالدين ولهذا فإن تدريب الآباء على مهـارات الـوالدية ومهـارات التواصل مع الأبناء يؤدى بالضرورة إلى تحسين العلاقات بين الآباء وأطفالهم وخفض العدوان والغضب لدى أطفالهم.

ومـن المهارات الوالدية التي يتم التدريب عليها مهارات التواصل اللفظي وغير اللفظـي بين الآباء والأبناء والقدرة على فهم انفعالات الأبناء وتفسيرها والتعرف عليها والقدرة على التحكم في انفعالاتهم وتنظيمها والقدرة على توصيل الانفعالات ونقلهـا بطرق ملائمة وفعالة كما أن الهدف من التدريب هو مساعدة الآباء على فهـم ومعرفة أساليب المعاملة الوالدية السوية وكيفية التحكم فى انفعالات الأطفال كالغـضب والعـدوان وتعديل اتجاهات الوالدية غير السوية التى يستخدمونها فى تنـشئة الأطفال وذلك من خلال تبصير الوالدين بالاتجاهات السوية وفهم الوالدين لحاجـات الأطفـال وأهمية العلاقة السوية بينهما وكيفية تعديل سلوك أطفالهم من خلال استخدام عدة فنيات تم تدريبهم عليها خلال جلسات البرامج الإرشادية.

ولقـد دلـت الدراسـات النفسية على أن الأم تلعب دوراً هاماً في تنشئة الأطفـال باعتـبارها مـصدراً للحب والدفء والحنان ولها أكبر الأثر فى البناء والـتكوين النفسي للطفل وتحديد سلوكه ولعل هذا هو السبب في إشراك الأمهات فـى البرامج الإرشادية وذلك على اعتبار أن الأم هي نقطة انطلاق الطفل وحجر الـزاوية فـى نمـوه وهي التي تساعده على إشباع حاجاته ورغباته وتعمل على خفـض توتراته وصراعاته وتجلب له الراحة والسرور فهي أكثر ارتباطاً بالطفل مـن الأب ولاسيما إذا كان الأب في حالة غياب دائم عن الأسرة سواء كان ذلك بالسفر للخارج لمدة طويلة أو بالسجن أو الموت أو كان وضع الأب في الأسرة ما يعـرف بالحاضر الغائب نتيجة للضغوط الحياتية مما يجعل الطفل يشعر بالجوع العاطفـى وهـذا لا يعنى التقليل من دور الأب فى عملية التنشئة بل إبراز الدور الهـام لـلأم فكـلاً من الدورين معاً يشكلان أهمية كبيرة فى نمو شخصية الطفل وتشكيل سلوكه وتنشئته.

وجملة القول يعتبر تدريب الوالدين أحد التدخلات الإرشادية الأكثر أهمية فـي خفض المشكلات السلوكية لدى الأطفال ومنها العدوان والغضب ويهدف إلى تعـديل أنمـاط الـتفاعل بين الآباء والأطفال وذلك من خلال تعزيز ودعم أنماط الـتفاعل الإيجابـية الاجتماعية داخل الأسرة بدلاً من أنماط التفاعل الإجبارية أو القهـرية وهـذا الـتدريب يقوم على فرضية مؤداها أن المشكلات السلوكية لدى الأطفـال تـنمو وتظهـر في الأسرة من خلال العقاب والتعزيز المباشر للسلوك العدوانـي وخلال العلاج يتبنى المعالج موقف توجيهي نسبياً حيث أنه يعلم الآباء استخدام إجراءات وفنيات معينة لتعديل أساليب تفاعلهم واتجاهاتهم مع أطفالهم كما يـتم تـدريب الآبـاء أيضاً على تحديد وفهم وملاحظة المشكلات السلوكية لدى أطفالهم بطرق وأساليب جديدة وفعالة.

الفصل الثامن

تطبيقات عملية في تعديل سلوك الطفل



الفصل الثامن

تطبيقات عملية في تعديل سلوك الطفل

مقدمة :

وفـــي هـــذا الفصل سوف نتناول بعض المشكلات السلوكية التي نعتبرها أكثر المشكلات انتشاراً وذيوعاً لدى الأطفال داخل الفصل وكيفية التعامل معهـــا من قبل المرشد نشئ من التفصيل في محاولة لإلقاء الضوء عليها وبيان مجموعة من الأساليب المستخدمة في تعديلها وخفضها.

أولا : النشاط الزائد:

يعتبـــر ســـولومون solomons (١٩٥٧) هـــو أول مـــن استخدم كلمة hyperkinetic عند الحديث عن اضطراب الحفزة لوصف الأطفال ذوى النشاط الزائد والذين لديهم مدى قصير في الانتباه ولديهم اندفاعية وضعف فـــي التركيز وعدم قدرة على إرجاء اشباعاتهم، ومما لاشك فيه أن بعض الأطفـــال يظهرون سلوكيات مزعجة ومشوشة تؤثر على سير العمل في الفـــصل الدراسي ويفسرها المعلمون غالباً على أنها تصرفات غير لائقة مـــن طفل لا يشعر بالمسؤولية أو بعبارة أخرى طفل مشاغب وفوضوي ومـــندفع وعدوانـــي وشقي وغير مبالٍ وهذا ما يجعله موضع شكوى من المعلمـــين والـــوالدين ، دون أن يعلمـــوا أن هذا الطفل يعاني من النشاط الحركـــي الزائد، ولا يستطيع معه أن يسيطر على سلوكه واندفاعه وعدم انتـــباهه، ولا يمكـــن أن يبقـــى هادئا في مكانه، بل يرغب وبشدة في أن يمـــارس نشاط الجري والقفز باستمرار وفي أي مكان سواء فى المنزل، المدرســـة، الـــشارع دون هـــدف محدد وهذا يسبب قلق للآخرين، ممن يـــتعاملون معه ومن ثم يستوجب الأمر ضرورة التدخل لمنع وإيقاف هذه السلوكيات المضطربة من الظهور لدى الأطفال.

وكثيــراً ما يوصف الطفل الذي يعاني من النشاط الزائد بالطفل السئ أو الــصعب أو الطفــل الذي لا يمكن ضبطه فبعض الآباء يزعجهم النشاط الــزائد لــدى أطفالهم فيعاقبونهم ولكن العقاب يزيد المشكلة سوءاً ويعتقد الكثيــر أن اضــطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه يخص الأطفال دون غيرهم، وأن الكبار لا يعانون من هذا الاضطراب، أي أن الأطفال ينمون مع هذا المرض وتختفي جميع أعراضه عند البلوغ. ويرجع هذا الاعتقاد الشائع إلى عدة أسباب من أهمها أنه لم يتم التعرف على هذا المرض إلا مــنذ فتــرة بسيطة نسبياً، فبالرغم من التعرف على هذا الاضطراب عند الأطفال منذ زمن بعيد، فإن حقيقة تأثيره على البالغين لم تتضح للعاملين فــي هــذا المجال إلا في العقود القليلة الماضية. وتدل الدراسات الحديثة على أن ما يقارب ثلثي عدد الأطفال الذين يتم تشخيصهم بهذا الاضطراب ســوف يعانــون من أعراضه بعد البلوغ بشكل يؤثر على جوانب حياتهم الأكاديمية والعملية والاجتماعية المختلفة

ولقــد كــان هوفمان (١٨٤٥) هو أول من وصف النشاط الزائد ويعرف النــشاط الحركــي الزائد بأنه نشاط مفرط وغير طبيعي وزائد عن الحد الطبيعــي المعقــول أو يمثل قدراً كبيراً من الحركة الجسمية ومقدار من السلوك غير الملائم فالنشاط الزائد هو زيادة في النشاط عن الحد المقبول بشكل مستمر، كما أن يمكن الحركة التي يصدرها الطفل لا تكون متناسبة مع عمره الزمني ومثال ذلك الأطفال في سن الثانية تكون حركتهم نشطة جــداً نحو استكشاف البيئة، لذا فهي مناسبة لعمرهم الزمني إلا أن نشاط مساوياً لهذا من قبل طفل عمره عشر سنوات خلال المناقشة الصفية يعتبر نــشاطاً غير مناسب ويطلق عليه أحياناً فرط الحركة"أو اضطراب نقص الانتباه وهو أحد المشكلات السلوكية لدى الأطفال.

ويعــرف زكــريا الــشربينى (١٩٩٤) اضــطراب نقــص الانتباه بأنه اضــطراب يتــصف بضعف القدرة على التركيز وانجذاب الطفل إلى أي

مثير خارجي ملهياً عن المثير السابق في فترة لا تتجاوز الثواني وسرعة الغضب والضحك بعمق والانجذاب إلى أي شئ دون تفكير أو روية مادام قد استهواه .

و يعــرف بأنه سلوك اندفاعي مفرط وغير ملائم للموقف وليس له هدف مباشــر، و يــنمو بشكل غير ملائم لعمر الطفل ويؤثر سلبا على سلوكه وتحصيله ويزداد عند الذكور أكثر منه عند الإناث ويمكن تعريفه إجرائياً علــى أنـــه الخروج من المقعد والتحدث دون إستئذان والتجول في غرفة الصف وإلقاء الأشياء على الأرض والإزعاج اللفظي.

فالأطفــال ذوى النــشاط الــزائد دائمى الحركة بصورة غير مقبولة فلا يستقرون في مكان واحد لأكثر من دقائق ويخرجون من أماكنهم كثيراً ولا يركزون طويلاً على أي شئ يقال أو استكمال الشيء حتى نهايته ويحبون كثــرة الكــلام والثرثــرة وعــدم القدرة على الالتزام بالنظام ويقاطعون الآخرين، وغالباً ما يحملقون في الفصل الدراسي وما به من أدوات أكثر مـــن المعلــم أو السبورة أو حتى المهام التي توكل لهم ويكون أداؤهم في معظمـــه غير مكتمل ويعانون عدم القدرة على ضبط الذات ولديهم زيادة غيـــر عادية في الطاقة ويبدو ذلك في صورة عدم الجلوس مستقراً وعدم الانتباه والقدرة على التركيز وشرود الذهن والقابلية للتشتت والتحول من نشاط إلى آخر بسرعة.

ويعتقد البعض أن ما يسمى بالنشاط الحركي الزائد هو مرض مستقل قائم بذاته وهذا اعتقاد خاطئ فالنشاط الحركي الزائد يعتبر عرض لكثير من الاضطرابات المختلفة أو بعضها فقد يكون الطفل زائد النشاط بسبب تلف مخــي أو اضـــطراب انفعالـــي أو ضعف عقلي وعلى هذا يظهر النشاط الحركي الزائد لدى الأطفال الذين يعانون من إصابات في المخ أو تخلف عقلي أو يكون لديهم اضطرابات انفعالية مما يترتب على ذلك نتائج سلبية

مــن نقــص الانتــباه وقلـــة فتـــرات النوم وبعض المشكلات الدراسية والمشكلات المعرفية والاندفاعية وعدم القدرة على السيطرة على النشاط الحركـي وسرعة الاستثارة وعدم التروي في التفكير والمسارعة إلى رد الفعـل دون ضــابط، وعــدم الــسيطرة على الانفعالات قولاً أو عملاً ولهذا نــستخلص أن النشاط الزائد يتميز بثلاثة أعراض أساسية وهى الاندفاعية وعــدم الانتباه والحركة الزائدة غير الهادفة وغير المقبولة اجتماعيا إلى جانــب مجمـــوعة أعراض ثانوية منها ضعف التحصيل الدراسي وعدم القــدرة علـــى إقامـــة علاقات طيبة مع الآخرين وعدم الطاعة وممارسة العــدوان وإحــداث الفوضـــى وضعف القدرة على تحمل الإحباط وعدم الاتـــزان الانفعالـــي ونقــص تقدير الذات وصعوبة التركيز في الأنشطة المدرســـية واللعــب كما يعانى بعض الأطفال من ذوى النشاط الزائد من صعوبات التعلم

وتشير الإحصاءات إلى أن ٩٠% من الأطفال الذين تم تصنيفهم على أنهم يعانون من النشاط الزائد ونقص والانتباه هم من الذكور، على الرغم من أن بعض الدراسات قد أشارت إلى أن عدد الإناث والذكور الذين يعانون منه متساوي وينزع الذكور عادة إلى النشاط الحركي أكثر من الإناث فقد نجــد العديــد مـــن الإناث اللواتي يواجهن مشكلة النشاط الحركي الزائد ونقص الانتباه يملن أكثر لأحلام اليقظة ويشعرن بعدم الرضا، وكثيرا ما يواجهـــون مـــشاكل في التحصيل الأكاديمي، إلا أنهن لا يستطعن الانتباه بـــنفس الدرجة التي يكون عليها الذكور الذين يعانون من نفس المشكلة إذ نجــد الذكور عادة يخرجون من مقاعدهم الدراسية ويتحدثون دون انتظار لدورهم. كما أنهم يقاطعون عادة الآخرين ويزعجونهم وكثيراً ما يجعلون الحـــياة بالنسبة لهم ولغيرهم صعبة وغير مريحة، فهم قادرون على إثارة الخلافـــات والصراعات داخل الفصل أو حتى في منزل، وقد يفعلون ذلك

حباً للإثارة والاستمتاع، ويصفهم الوالدين والمعلمون عادة بالكسل والعناد وعـدم القدرة على تحمل المسؤولية. كما أن كثيراً من الأطفال ينزعجون مـنهم ويفضلون عدم مصاحبتهم فهم يتصرفون اقل بكثير مما هو متوقع منهم ومن قدراتهم الحقيقية وغالباً ما يكون تقدير الذات لديهم منخفضا.

وتـشير الإحـصاءات إلى أن ٥٠% من الأطفال الذين يعانون من تشتت الانتـباه يمكن تعليمهم في الفصل الدراسي باستخدام استراتيجيات تربوية ملائمة معهم وإعداد المعلم بشكل مناسب لمساعدتهم أما بقية الأطفال ٥٠ % أيضا فإنهم يحتاجون إلى بعض الخدمات الخاصة الملاءمة لهم.

وتبـين الدراسـات أن اضطراب النشاط الزائد ونقص الانتباه يترافق مع عـدد مـن الاضطرابات النفسية الأخرى فهناك علاقة بين فرط النشاط والاضـطرابات الـسلوكية كمـا أن هناك أيضاً بينه وبين الاضطرابات الذهانـية مثل الفصام واضطرابات النمو ومنها اضطراب التوحد كما أن بعض الأطفال الذين يعانون من صعوبات التعلم قد يعانون بشكل أو بآخر مـن فرط النشاط أو نقص الانتباه وأن بعض الأطفال المصابين بالفصام تظهر لديهم أعراض نقص الانتباه أو فرط النشاط.

أسباب النشاط الزائد:

حاولـت نظريات عديدة تفسير النشاط الزائد وتحديد أسبابه وتوصلت إلى أن هناك العديد من العوامل الوراثية والأسرية والثقافية والاجتماعية والتي تـتفاعل معا في حدوث النشاط الزائد ويمكن توضيح هذه الأسباب في ما يلي

١- عوامل بيولوجية: وتتمثل في الإصابة المخية وحدوث تلف بالمخ نتـيجة لتعـرض الدم لمواد ضارة أثناء الحمل مثل التدخين أو تعاطي بعض الأدوية، وأحيانا نتيجة للولادة قبل الأوان أو لعُسر الـولادة ، ممـا ينـتج عنه تلف لبعض خلايا المخ بسبب نقص

الأوكسجين فالأطفال ذوى النشاط الزائد معظمهم لديهم اضطرابات كهروفسيولوجية في أداء وظائف المخ مما يؤدى ذلك إلى ظهور الاستجابات غير المناسبة لديهم.

٢- عوامل وراثية: للوراثة دورا كبيرا في حدوث مثل هذا الاضطراب حيث قد يتوارثه أفراد العائلة وهناك سبب آخر وهو نقص بعض الموصلات الكيميائية العصبية بالمخ مما يتسبب في اضطراب النشاط الحركي الزائد وأن حوالي ١٠% من آباء مفرطى النشاط الزائد كانوا هم أيضا مفرطى الحركة والنشاط في ويعنى ذلك أن النشاط الزائد اضطراب أسرى ينتقل من الآباء إلى الأبناء وان آباء الأطفال الذين يعانون من النشاط الزائد غالبا ما يكونون قد عانوا من ذلك الاضطراب في طفولتهم مما يعنى ذلك انتقال جينى وراثى للنشاط الزائد وأن هناك زيادة فى نسب وجود النشاط الزائد بين التوائم المتشابهة وكذلك بين أقارب الأطفال ذوى النشاط الزائد الذين يعانون هم أنفسهم من النشاط الزائد وكذلك التشوهات الخلقية أثناء الولادة وهزات المخ بسبب حوادث تعرض لها الطفل

٣- عوامل نفسية وبيئية ويتمثل ذلك في عوامل التنشئة الوالدية مثل سوء المعاملة الوالدية وعدم استقرار الأسرة حيث تتعرض بعض الأسر لاضطرابات اجتماعية ونفسية واقتصادية تؤدى إلى تدهور العلاقات بين أفرادها وتؤثر عليها ويكون الأطفال أكثر عرضة لنتائج هذا الاضطراب فالآباء الذين يعانون من العصبية وسرعة الاستثارة يؤدى ذلك إلى جعل أبنائهم عرضة للإصابة بهذا الاضطراب وهذا مما يعنى أن الأطفال يتعلمون النشاط الزائد من خلال النمذجة للوالدين علاوة على الأحداث الضاغطة

والاحـــباطات الـــشديدة وتتضمن العوامل البيئية مضاعفات الحمل والوضع، والتلوث بالسموم والمعادن كالرصاص والمواد الاصطناعية التي تضاف إلى الأغذية وتعطيها نكهة أو لون أو للمحافظة عليها مـــثل الأيـــسكريم والكـــيك وغيرها، وسوء التغذية والعقاقير، والتعرض للإشعاع، والحوادث.

أعراض النشاط الزائد : هناك العديد من الأعراض الرئيسة والثانوية للنـــشاط الزائد ويظهر ذلك في عدم استقرار الطفل والقيام كثيرا من على الكرســـي فهـــو لا يستطيع الجلوس في الفصل كثيراً بل يترك مقعده في الـــصف ودائمـــا يقفز على المقاعد ويتجاوز زملائه أثناء دخول الفصل ويتمشى كثيرا بين المقاعد ويتعمد عمل حركات ورعشات بوجهه وكثيراً مـــا يكـــون تركيـــزه ضعيفاً ومشتت الانتباه مما يجعل من الصعب عليه التركيـــز فـــي أعمالـــه المدرسية والمنزلية وحتى في الألعاب والأنشطة ويظهـــر نقـــص الانتـــباه لديهم في شكل الانقطاع المبكر عن أداء المهام وتـــرك هذه المهام دون إكمالها أو التفكير في إنهائها والانتقال من نشاط إلـــى أخـــر وهكذا يتوالى الفشل ويتوالى التنقل ويكون الطفل عاجزا عن التركيـــز فلا يستطيع أن يركز على شيء واحد أكثر من بضع دقائق أو ثوان معدودة لينتقل بعدها إلى مثير آخر وعن البقاء هادئا مما يؤدى ذلك بـــدوره إلى حدوث اضطراب في الفصل فالنشاط الزائد يؤثر على سلوك الفـــرد وأدائـــه فـــي المدرسة وعلى علاقاته مع معلميه وأقرانه كما أن الأطفال ذوى النشاط الزائد يتميزون بالاندفاعية فغالبا ما يتصرفون دون تفكيـــر في المواقف فضلا عن الانتقال السريع من نشاط إلى أخر وعدم القدرة على الانتظار حتى يحين دوره في الألعاب هذا بالإضافة إلى الميل إلـــى الاســـتجابة بـــسرعة فـــي المواقف وكثيراً ما يظهرون عدم إتباع للتعليمات ويفشلون في إنهاء واجباتهم على الشكل المطلوب ومما لا شك فـــيه أن هـــناك فروق كمية وليست نوعية بين النشاط الزائد وبين الطفل

العـادي فسلوك الطفل الذي لديه نشاط زائد يكون سلوكا اندفاعيا ومثيرا للانـزعاج ومن الأعراض الأخرى التي تصاحب النشاط الزائد صعوبة التعلم ولذلك يرى بعض العلماء امكانية التعرف على الأطفال ذوى النشاط الزائد وتميزهم عن غيرهم من الأطفال العاديين عن طريق معرفة مقدار ضعفهم وعجزهم في المدرسة وهذا مما يعنى أن الأطفال الذين يظهرون نـشاطات زائـدة كثيراً ما يواجهون صعوبات تعلم وبخاصة في القراءة ولكـن العلاقة بين النشاط الزائد وصعوبات التعلم ما تزال غير واضحة هل يسبب النشاط الزائد صعوبات التعلم أم هل تجعل الصعوبات التعليمية الأطفال يظهرون نشاطات زائدة؟ أم هل أن الصعوبات التعليمية والنشاط الزائد ينتجان عن عامل ثالث غير معروف؟ بعض العلماء يرى أن التلف الدماغي يكمن وراء كل منهما ولكن البحوث العلمية لم تدعم هذا الاعتقاد دعماً قاطعاً بعد وعلى كل حال رغم أن الأطفال ذوى النشاط الزائد يكون مـستوى ذكـاءهم طبيعي فإنهم يعانون من مشكلات وصعوبات دراسية بـسبب نقـص الانتـباه لديهم والمشكلة هنا ليست فقط في عملية ضعف الانتـباه بـل في كونهم لديهم صعوبة من حيث القدرة على التركيز ولا يـستطيعون التعبير عما يعرفونه فمن الصعب عليهم الجلوس مدة طويلة ليـستمعوا إلى درس كامل أو كتابة موضوع معين ويضاف إلى ذلك أن الأطفـال ذوى النـشاط الـزائد يعانون صعوبة في بناء علاقات وتفاعل اجتماعـي مـع أقـرانهم وإذا اشتركوا مع أقرانهم في أية لعبة فإنهم لا ينتظـرون دورهم بسبب اندفاعيتهم وتسرعهم، فتسوء العلاقات فيما بينهم وبـين زملائهم وهكذا يقع هؤلاء الأطفال في دائرة التفاعلات السلبية مع الآخـرين ويبدي هؤلاء الأطفال رغبة شديدة في أن يكونوا مقبولين من الأطفـال الآخـرين، غير أنهم يتسرعون بإصدار الأحكام على أقوال أو أفعـال الآخـرين دون تفكيـر ومن ثم تظهر لديهم العديد من المشكلات الاجتماعية والتي تتمثل في الميل إلى المشاجرة والعدوان مع الآخرين ولا

يمكنهم اللعب معهم بشكل جيد لفترة طويلة من الوقت وليس لديهم أصدقاء كثيـــرون ولأنهم دائما يعانون الرفض من الأقران فإنهم قد يصادقون من هـــم اصـــغر مـــنهم كمـــا أنهم يعانون من اضطرابات النوم والكوابيس والمـــشكلات الصحية ويعانون أيضا من الشعور بالإحباط لأتفه الأسباب مع تدني مستوى الثقة بالنفس وذلك نتيجة لإجبارهم على البقاء في أماكنهم ومقاعـــدهم مما قد يدفع بهم إلى العدوان والتخريب والتحطيم بكل صوره لكـــل مـــا تصل إليه أيديهم من أشياء وكل ما يحيط بهم كما أنهم يعانون الشعور بالغضب وعدم الامتثال لتوجيهات وأوامر المعلمين والوالدين هذا بالإضافة إلى المشكلات المعرفية والأكاديمية حيث يتصف الطفل بضعف التحصيل الدراسي، والرسوب المتكرر، وشرود الذهن، والاستغراق كثيرا في أحلام اليقظة وضعف الذاكرة العاملة ويعانون أيضا من انخفاض تقدير الـــذات والقلق والاكتئاب وغيرها من المشكلات الانفعالية ومن هنا يمكن القـــول إنه لا يمكن الجزم بوجود النشاط الحركي الزائد عند الطفل إلا إذا تكررت منه أعراضه في أكثر من مكان في الأسرة والمدرسة أو الشارع وعـــند الأصدقاء ويكون ذلك بعد ملاحظه ومراقبه الطفل مدة لا تقل عن ستة أشهر للتأكد من النشاط الزائد عند الطفل وذلك من قبل الوالدين والمعلمين ويتـــسم الأطفـــال الصم في الغالب بالاندفاعية والحركة الزائدة وعدم القدرة على ضبط النفس.

استراتيجيات وأساليب خفض النشاط الزائد

ومن طرق تعديل السلوك المتعلقة بالنشاط الزائد ما يلي

١- الـــتعاقد الـــسلوكي: وهـــو عبارة عن اتفاقية مكتوبة بين المعلم والطفـــل تبين الاستجابات المطلوبة من الطفل وتحديد المعززات التي سيحصل عليها عندما يسلك على النحو المرغوب فيه ويمتنع عـــن إظهار النشاطات الحركية الزائدة وكذلك قد يتم الاتفاق بين الطفـــل ووالديـــه على تقديم مكافآت في مقابل التقليل من النشاط

الـزائد وهـذا يناسب الأطفال الأكبر سنا والمراهقين ومثال ذلك حصول الطفل على مبلغ معين من المال يزداد تدريجيا إذا التزم بالجلوس بشكل هادئ في المنزل وقام بترتيب غرفته الخاصة قبل خـروجه مـنها وبإكمـال واجباته اليومية في الوقت المحدد لها ويمكن للأب أن يقدم للطفل أو المراهق بعض المفاجآت الأخرى فـي نهاية الأسبوع، كاصطحابه في نزهة أو رحلة، أو أي عمل آخـر محبب للابن إذا التزم ببنود العقد بشكل كامل، وتكون هذه المفاجآت معززًا آخر يضاف لما اتفق عليه في العقد.

٢- التعزيـز الايجابي اللفظي والمادي للسلوك المناسب ويتمثل ذلك فـي المـدح والثناء عندما يجلس الطفل ذى النشاط الزائد هادئا ويقوم بنشاط مقبول وهادف فنقول له مثلا رائع لقد جلست بهدوء أو يتم تقديم مكافأة مادية له وهذا ما يناسب الأطفال الأصغر سنا وكذلك استخدام التعزيز الرمزى وهو ما يعرف بنظام النقط ويتم ذلك من خلال تقديم معززات رمزية لسلوك الطفل الإيجابي مثل النجوم عقب حدوث السلوك المرغوب، ومن ثم يتم استبدال هذه المعـززات الرمـزية بمعـززات عينية مثل النقود والهدايا أو المشاركة في رحلة وغيرها ويعني ذلك أن يضع الأب أو المعلم جـدولاً مقسمًا إلى خانات صغيرة حسب أيام الأسبوع ، ويوضع فـي هـذه الخانات إشارة أو نقطة عن كل عمل إيجابي يقوم به الابـن سواء إكماله الواجب المدرسي أو جلوسه بشكل هادئ أو مـشاركته لأقـرانه في اللعب بلا مشاكل، ثم تجمع له النقاط في نهاية الأسبوع، فإذا وصلت إلى عدد معين متفق عليه مع الطفل فإنه يكافأ على ذلك مكافأة رمزية كما يمكن إضافة النقاط السلبية التـي تسجل في نفس الجدول عن أي سلوك سلبي يقوم به، وكل

نقطـــة سلبية تزيل واحدة إيجابية، وبالتالي تجمع النقاط الإيجابية المتبقـــية ويحاسب عليها ومن المهم جدا أن تكون هذه اللوحة في مكـــان واضـــح ومشاهد للطفل حتى يراها في كل وقت، ونظام التعزيز الرمزى ذلك مفيد للأطفال الذين لا يستجيبون للمعززات الاجتماعية مثل المديح والثناء.

٣- أحاديــث الــذات وتستخدم لخفض وتعديل السلوك الاندفاعي مع الأطفـــال ذوى النشاط الزائد من العاديين وغير العاديين وخاصة ضـــعاف السمع وليس الذين لديهم صمم كلى لأن ضعاف السمع وكـــذلك الأطفـــال المعاقين عقليا القابلين للتعلم لديهم القدرة على التذكر بنسب متفاوتة ويتم ذلك بتعليم الطفل أن يتحدث إلى نفسه بما يجب أن يفعله بصوت مرتفع أولا ثم يتحرك بعد ذلك فيقول مثلا أريد أن أنهى هذه المسالة ثم العب بعد ذلك ولعل جملة قف وفكـــر قبل أن تتحرك تعبر عن هذا الأسلوب وكذلك من الفنيات السلوكية المعرفية المناسبة لخفض أعراض النشاط الزائد أسلوب التدريب على حل المشكلة في الموقف الجماعي وأسلوب الضبط الذاتي للسلوك وتشمل الملاحظة الذاتية والمتابعة الذاتية والتعزيز الذاتي أي أن الطفل الذي يستطيع ضبط نفسه في ظروف معينة يـــستطيع تعمـــيم التغيـــرات التي تطرأ على سلوكه دون تدخل علاجي خارجي وضبط سلوكه بناء على ذلك.

٤- ضـــبط المثيـــرات أو المشتتات الخارجية أو الإقلال منها والتي تعمـــل علـــى تشتيت انتباه الطفل حيث تفترض نظريات النشاط الـــزائد أن هذا السلوك يكون ناتجا عن وجود استثارة زائدة لدى الطفـــل وبالتالي عن طريق تقليل المثيرات البيئية التي تؤدى إلى ذلـــك يزداد تركيز الانتباه لدى الطفل فأهم المشكلات التي تواجه

الطفـل المصاب بهذا الاضطراب هو نقص القدرة على السيطرة علــى المثيــرات الخارجية، ولذلك يحتاج هذا الطفل إلى برنامج يتضمن تقليل المثيرات البيئية الخارجية التي تؤدى إلى الاستثارة الزائدة وتشتيت انتباه الطفل ثم استخدام أساليب التعزيز والعقاب ثم تدريب الطفل على عملية الضبط والتنظيم الذاتي لسلوكه.

٥- تــدريب وتعلــيم الآباء والمعلمين على كيفية التعامل مع الطفل المفرط النشاط حيث يتم إرشاد وتوجيه الوالدين إلى كيفية التعامل داخــل المنــزل مع الطفل المضطرب ، من خلال التعريف بهذا الاضطراب وطرق التعامل مع سلوك الطفل وزيادة الوعي لديهم بنــتائج أســاليب المعاملة الوالدية غير السوية وتأثيراتها السلبية على أطفالهم ولقد كشفت الدراسات أن معظم المشكلات المرتبطة بــسلوك الطفل هي نتيجة استجابة الطفل للخصومات والخلافات داخــل محــيط الأســرة ومــن ثم فان ذلك يتطلب إرشاد الآباء وتعلــيمهم الأســاليب الــسوية في معاملة الأطفال حتى يمكنهم مــساعدة أطفالهم على ضبط انفعالاتهم وتوجيه وإرشاد المعلمين إلى كيفية التعامل مع الطفل داخل المدرسة وفى حالة التعامل مع طفــل لديــه نقص في الانتباه ومن ثم ولا يستطيع إتمام واجباته المدرسية هنا يستطيع الآباء القيام بمساعدة الطفل من خلال تقسيم الآبــاء المهام المطلوبة والواجبات المكلف بها الطفل إلى وحدات صغيرة لإنجازها مع تقديم المعززات كلما استطاع الطفل إنجاز وحــدة مــن وحــدات هذا العمل وهذا ما يعرف بجدولة المهام، والأعمال، والواجبات المطلوبة، والاهتمام بالإنجاز على مراحل مجــزأة مــع التعزيز وذلك بشرح المطلوب من الطفل له بشكل بسيط ومناسب لسنه واستيعابه، والاستعانة بوسائل شرح مساعدة

لفظـية وبـصرية مـثل الصور والرسومات التوضيحية وعمل خطوات معينة يجب عملها تبعاً لجدول معين وفي وقت معين كما يمكـن خفـض النشاط الزائد لدى الأطفال عن طريق التدريب المتكـرر على القيام بأنشطة رياضية وثقافية واجتماعية مختلفة ويجـد المـتعة فـيها وتزيد من التركيز والمثابرة، مثل تجميع الـصور، وتصنيف الأشياء حسب الشكل والحجم واللون وألعاب الفك والتركيب والجدير بالذكر أن الهدف من تدريب الوالدين هو تدريبهم على إدارة سلوك أطفالهم بفاعلية أكثر ومساعدتهم على تنمية الثقة بالنفس في قدرتهم على القيام بمهارات الوالدية بشكل فعـال وتعزيـز قدراتهم وتحسين مهارات المواجهة لديهم عندما يتعرضون لمواقف ضاغطة في تنشئة أطفالهم.

٦- أسـلوب الـتدريب على الاسترخاء العضلي المتصاعد حيث يتم تـدريب الأطفال على الاسترخاء العضلي التام في جلسة تدريبية مـنظمة على افتراض أن الاسترخاء يتناقض والتشتت والحركة الدائمـة ويستند ذلك إلى فرضية أن تدريب الأطفال ذوى النشاط الـزائد علـى الاسترخاء يجعل هؤلاء الأطفال يشعرون بالهدوء ويقلل من تشتتهم.

٧- كما يمكن علاج أو تعديل سلوك النشاط الزائد عن طريق أسلوب لعـب الأدوار لـتدريب الطفل على بعض المهارات الاجتماعية والتمثيل النفسي المسرحي (السيكودراما).

ثانيا : السلوك العدواني

لاشـك أن مفهوم العدوان مفهوم قديم قدم الإنسان نفسه ولقد سجل القرآن الكـريم أول عـدوان حدث في حياة البشر على ظهر هذه الأرض وهو عدوان ابني آدم "قابيل على أخيه هابيل" حيث قال تعالى (وَاتْلُ عَلَيْهِمْ نَبَأَ

ابْنَـيْ آدَمَ بِالْحَقِّ إِذْ قَرَّبَا قُرْبَاناً فَتُقُبِّلَ مِن أَحَدِهِمَا وَلَمْ يُتَقَبَّلْ مِنَ الآخَرِ قَالَ لأَقْتُلَنَّكَ قَالَ إِنَّمَا يَتَقَبَّلُ اللّهُ مِنَ الْمُتَّقِينَ) [سورة: المائدة – الآية: ٢٧].

وعلـــى هـــذا كان العدوان موجودًا منذ القدم ولا يزال قائمًا في الحاضر وإن تعـــددت أنـــواعه وأشـــكاله وسيظل إلى أن تقوم الساعة ويرث الله الأرض ومـــن علـــيها وفي العصر الحديث يمثل العدوان ظاهرة سلوكية واســـعة الانتشار تكاد تشمل العالم بأسره ولم يعد العدوان مقصورًا على الأفـــراد وإنما اتسع نطاقه ليشمل الجماعة والمجتمعات بل ويصدر أحيانًا من الدول والحكومات.

ولهذا كان موضوع العدوان من أكثر الموضوعات التي حظيت بالدراسة والمناقـــشة في ميدان علم النفس وغيره من ميادين العلم والمعرفة كالدين والفلسفة والاجتماع وتعود البدايات الفعلية لدراسة هذه الظاهرة إلى أوائل القـــرن الماضـــي حينما كتب فرويد عن العدوان في كتابه الذي نشر عام (١٩٠٥) تحت عنوان ثلاث مقالات في نظرية الجنس وتلي ذلك العديد من المؤلفات التي تناولت العدوان نذكر منها على سبيل المثال لا الحصر " كـــتاب الإحباط والعدوان إعداد دولارد وميللر (١٩٣٩) ثم أعقب ذلك ظهور العديد من النظريات التي تناولت تفسير العدوان ومظاهر التعبير عـــنه سواء في صورة صريحة كالعدوان الجسمي واللفظي أو في صورة ضـــمنية وغيـــر صـــريحة مثل العدائية وأن مسار العدوان لا يتجه نحو الآخـــرين فقط بل يتجه أيضًا نحو الذات وأن هناك أنواع عديدة للعدوان فليست العدوانية كلها شر أو هدامة بل هناك العدوانية السوية أو الإيجابية الـــضرورية لبقاء الإنسان والتي يحتاجها في تعامله مع الآخرين. فالإنسان لا يستطيع أن يبقى على قيد الحياة ما لم يكن لديه قدرًا من العدوان وذلك لمـــواجهة تحـــديات الحـــياة ولذا فهي تساعده في التغلب على المصاعب والعوائـــق التـــي تحول دون تحقيق ذاته أو تهدد وجوده فكم من شخص

أو انفعالــية مثل أن يقول الشخص أنا شخص سيء وأنا لا أستطيع فعل شــيئًا صــحيحًا وأنــا شخص غير جدير بالاستحقاق ومن أمثلة الإساءة الماديــة للــذات أن يضرب الشخص رأسه في الحائط وأن يضرب عن الطعام لفترة أو يحاول الانتحار من خلال أخذ جرعات كبيرة من العقاقير نتــيجة للــشعور بالــيأس والعجــز والاكتئاب وكذلك التدخين وتعاطي المخدرات والشعور بالذنب والتقليل من شأن الذات وتحقيرها ولوم الذات وإيذائها كل ذلك يمثل عدوانًا على الذات.

أمــا العدوان على الآخرين فهو العدوان الذي يرمي إلى إيذاء شخص ما وتخــريب ممتلكاته سواء كان ذلك في صورة جسمية أو لفظية مثل القتل والــسرقة والإيذاء النفسي للآخرين ويترتب العدوان على الآخرين نتائج خطيــرة تتمــثل فــي إيداع المعتدي في السجن وفقدان الأصدقاء والألفة والحمــية فــي العلاقات الأسرية والسمعة السيئة وقد يكون هذا العدوان موجهًا نحو ممتلكات الآخرين بهدف إتلافها وتخريبها.

ولقــد ميز بص Buss(١٩٦١) بين نوعين من العدوان وهما العدوان الجسمي (البدني) وهو يشير إلى الاعتداء على الشخص الآخر من خلال اســتخدام أجزاء الجسم بهدف إلحاق الأذى به كالضرب والدفع أو العراك بالأيــدي أو اســتخدام الأســلحة والأدوات الأخــرى كالسكين والبندقية، والعــدوان اللفظــي وذلك في مقابل العدوان غير اللفظي ويشير العدوان اللفظي إلى استخدام اللغة أو الألفاظ في التعبير عن العدوان بهدف إلحاق الأذى بالآخــرين أو هــو استجابة لفظية تصــدر عن الفرد حيال الأشياء والأشــخاص الآخرين كالسب والشتائم والتقليل من أهمية وشأن الآخرين والنقد والسخرية منهم والتنابز بالألقاب والنميمة وإطلاق النكات وترويج الإشــاعات المغرضة واستخدام عبارات التهديد والتهكم أما العدوان غير اللفظي فهذا النوع لا يعتمد على الألفاظ بل يستخدم الإشارات والإيماءات

مثل إخراج اللسان والبصاق وتجاهل الآخر وعدم الاهتمام به أو بحديثه والامتناع عن النظر نحوه ورد السلام عليه فهو يعنى كل سلوك يرمي إلى احتقار وإهانة الآخر.

ويرى بص أن العدوان الجسمي واللفظي يمكن أن يكون في صورة مباشرة مثل ضرب شخص ما أو في صورة غير مباشرة حيث أن الشخص المعتدي يتجنب الهجوم المضاد لأن لديه صعوبة في ذلك ومن أمثلة العدوان غير المباشر إشعال النار في منزل الجيران وأن هذا السلوك العدواني غير المباشر يتضمن سلوكيات مثل النبذ والطرد الاجتماعي والتجاهل كما يتضمن عادة استخدام أفراد آخرين كوسيلة للهجوم.

وإضافة إلى ذلك هناك العدوان الوسيلي ويعني استخدام العدوان اللفظي والجسمي كأداة أو وسيلة للحصول على شيء ما وقد لا يكون للفرد الحق في الشيء ولكن يستخدم القوة الجسمية والتخويف للحصول على هذا الشيء وهذا العدوان لا يستخدم بوصفه أداة أو وسيلة ضد الشخص نفسه بل هو يعني استخدام العدوان كأداة لتحقيق الهدف ومن أمثلة ذلك الطفل المشاغب الذي يدفع طفل في ملعب المدرسة على الأرض ليحصل على الكرة وقيام الطبيب ببتر أحد أعضاء المريض إنقاذاً لحياته وكذلك رجل الأمن الذي يلقي القبض على اللص ويودعه في السجن فعمل الطبيب تكمن وراءه دوافع إنسانية تهدف إلى إنقاذ المريض على الرغم من أنه يؤلم الشخص أما رجل الأمن فهو يقوم بالاعتداء على اللص وحجزه بهدف حماية المجتمع من شره.

فالعدوان الوسيلي هو عدوان يكون موجهًا إلى تحقيق هدف معين عوضا عن إلحاق الأذى بالفرد ومثال ذلك الحصول على المال كهدف من السرقة التي يقوم بها السفاح ويطلق بعض العلماء على العدوان الوسيلي تسمية العدوان الإيجابي الاجتماعي Proactive بوصفة سلوك عدواني

غيــر انفعالي يكون موجهًا نحو تحقيق هدف ما فهو يشمل قيام الشخص باستخدام العدوان كوسيلة للحصول على ممتلكات الآخرين أو الأشياء التي بحوزتهم وبعبارة أخرى أن هذا النوع من العدوان هو مجرد وسيلة وليس غايـــة فهـــو سلوك يقصد به تحقيق أهداف معينة وليس بالضرورة إيذاء الشخص الواقع عليه العدوان ومثال ذلك الملاكم المحترف الذي يسعى إلى إيذاء خصمه بهدف الفوز والمكسب.

وهـــناك العدوان العدائي Hostile Aggression وهو العدوان الــذي يحدث داخل سياق الغضب المرتبط به أي أنه يحدث نتيجة تعرض الفرد للأذى من الآخرين فيستجيب وهو في حالة انفعالية غاضبة ويكون انفعالــه بدرجة عالية وهذا النوع من العدوان قليلاً ما يمكن للفرد التحكم فــيه حــيث يكــون أكثر اندفاعية وينشأ في الغالب كرد فعل دفاعي في الاســتجابة على المثيرات الإحباطية والاستفزازات المدركة التي يدركها الفــرد وهــذا العــدوان العدائي هو ما أشار إليه بركويتز Brkowitz بالعــدوان الانفعالي Emotional Aggression حيث يرى أن المواقف غيــر الــسارة تحدث وجدان سالب عام لدى الفرد وأن العدوان الانفعالي يحــدث غالــبًا في المواقف المرتبطة بالغضب وفي الاستجابة إلى خبرة الوجدان السالب وهكذا فإن العدوان العدائي تطلق عليه مسميات عدة منها العــدوان الغاضــب والعدوان الانفعالي والعدوان الاستجابي وكلها تعني السلوك العدواني الذي يصدر عن الفرد في الاستجابة للأحداث والمواقف التي يدركها الفرد بوصفها استفزازية أو هي في الواقع استفزازية بالفعل.

ومن الجدير بالذكر أن العدوان العدائي والعدوان الوسيلي يتفقان فــي محاولــة إلحاق الأذى والضرر بالآخرين ولكنهما يختلفان من حيث الهــدف كما أن محك التمييز بينهما يكمن في انفعال الغضب الذي يكون مــصاحبا فــي الــسلوك العدواني العدائي بينما لا يشترط تواجد انفعال

الغـضب فـي العـدوان الوسـيلي كما أن الهدف في العدوان الغاضب (العدائي) هو إيذاء الضحية أما في العدوان الوسيلي يكون إيذاء الضحية هدف ثانوي في سبيل تحقيق بعض الأهداف الأخرى فالعدوان العدائي أو الغاضب عبارة عن ردود فعل دفاعية نحو الاستفزازات والتهديدات التي يدركها الفرد أما العدوان الوسيلي فهو عدوان متأني ويمكن التحكم فيه من خــلال التعزيـزات الخارجية ويحدث في غياب التهديدات والاستفزازات الفورية.

فالعدوان الوّسيلي يرمي إلى تحقيق هدف معين ولكن خطورة هذا النوع من العدوان تكمن في أن الفرد يتعلم الوصول إلى أهدافه عن طريق العدوان حيث يقوم المعتدي بالاعتداء على الضحية رغم عدم صدور أي بــادرة عدائـية مـنه سعيًا وراء الحصول على مكاسب معينة أو تحقيق أهـداف محددة ومثال ذلك السرقة بهدف المال وإكراه الضحية على فعل معـين كما في حالة الاغتصاب أما العدوان العدائي فهو عدوان مقصود يهـدف إلـى إلحاق الضرر بالآخرين والانتقام منهم وهو اندفاعي وغير عقلانـي وغير مخطط له ويستنتج من الغضب فالاختلاف الرئيسي بين العـدوان العدائـي والعـدوان الوسيلي هو الغضب فعندما يستخدم الفرد العـدوان العدائي عادة يكون غاضباً وعندما يستخدم العدوان الوسيلي لا يكـون كـذلك بـل هو يريّد شيء ما فقط لا يمت له بصلة ويطلق عليه الـبعض اسـم العدوان الغاضب وهو استجابة للإحباط والهدف منه هو الإيـذاء فالإحـباط يولد لدى الفرد نزعة إلى العدوان من خلال استثارة الغـضب فالغضب يمكن أن يؤدي إلى سلوكيات معينة من العدوان وذلك فـي ظل وجود المثيرات الملائمة له وينقسم العدوان العدائي إلى نوعين وهما العدوان اللفظي والجسمي ويأخذ كل منهما صور مختلفة إما مباشر أو غير مباشر.

ويصنف جين Geen (٢٠٠١) العدوان إلى نوعين وهما العدوان الوجداني Affective Aggression والعدوان الوسيلي Instrumental فالعدوان الوجداني هو سلوك يهدف في المقام الأول إلى إيذاء الشخص المستفز أما العدوان الوسيلي فهو يعني استخدام العدوان كوسيلة لتحقيق هدف معين مثل الدفاع عن الذات وممارسة القوة القهرية على الآخرين أو الانصياع للأوامر الصادرة من شخص ذو سلطة ومكانة.

وهناك العدوان المزاح Displaced Aggression وهو يعني توجيه الفرد عدوانه على أشخاص أو أشياء بديلة بمعنى أن الفرد لا يوجه عدوانه نحو مصدر التهديد والإحباط له بل نحو بديل عن الشخص الأصلي الذي تسبب في استفزازه وإحباطه (كبش الفداء) حيث يزيح أو يحول الفرد عدوانه من مصدر إثارته الأصلي إلى أشخاص وأشياء أخرى ومثال ذلك إذا كان الشخص يشعر بالغضب والإحباط من إخوته فإنه يصب جام غضبه وعدوانه على صديق له في المدرسة مثلاً فهذا العدوان يتضمن الاعتداء على شخص أو شيء بديل وعدم توجيه العدوان نحو الشخص الذي تسبب في غضب المعتدي.

وهكذا ينطوي العدوان المزاح على فكرة كبش الفداء ومثال ذلك حينما يغضب الطفل من صديق له أو أخ أكبر سناً منه فإنه ربما يوجه غضبه وعدوانه إلى طفل آخر أصغر منه سناً فيعتدي عليه بالضرب وكذلك الموظف الذي لا يستطيع أن يرد على إهانات رئيسه ومن ثم يصعب عليه التعبير عن غضبه نحوه وبالتالي قد يصب جام غضبه على زوجته وقد يتجه الغضب نحو أشياء مادية كتحطيم الأثاث في المنزل.

أسباب العدوان:

يتأثر العدوان في نشأته وظهوره بأسباب وعوامل عديدة ولذلك تختلف النظريات التي تناولت تفسير أسباب السلوك العدواني فالبعض منها ركز على العوامل البيولوجية ودورها في نشأة العدوان ومنها ما يرجع إلى التكوين النفسي للفرد ومنها ما يرجع إلى البيئة الاجتماعية الذي يعيش فيها وتأثيرها على البناء النفسي ويمكن إيجاز أسباب العدوان في :

- أسباب بيولوجية:لقد أشارت الأبحاث أن الذكور أكثر ميلاً للعدوان من الإناث وأرجعوا ذلك إلى هرمون الذكورة.
- الرغبة في التخلص من هيمنة وسيطرة الكبار والتحرر من سلطتهم الضاغطة عليهم والتي تحول دون تحقيق رغباتهم.
- الشعور بالفشل والإحباط والحرمان فالعدوان قد يكون استجابة للفشل في إشباع الحاجات أو يكون بسبب الرغبة في التغلب على العوائق التي تحول دون إشباع الحاجات وتحقيق الرغبات كما أن الحرمان من الحب والأمن والتقدير الاجتماعي وغيرها من الحاجات النفسية وكذلك التعرض للضغوط الحياتية تجعل الفرد يسلك بطريقة عدوانية .
- أساليب المعاملة الوالدية غير السوية القائمة على أساس من النبذ والإهمال والتذبذب في المعاملة والتدليل والقسوة والعقاب وغيرها من الأساليب اللاسوية تجعل الطفل يفقد الثقة في النفس وتضطرب علاقاته مع الآخرين ويشعر بالدونية وتدفعه إلى السلوك العدواني.
- توتر العلاقات داخل الأسرة ووجود حالات تصدع وطلاق فيها كل ذلك يؤثر على نفسية الأبناء ويساهم في ظهور السلوك العدواني لدى الأطفال كما أن غياب الأب لفترة طويلة عن الأسرة سواء بالسفر أو السجن أو الموت قد يسهم إلى حد ما في زيادة السلوك العدواني لدى الأبناء ومن العوامل الأسرية الأخرى التي تسهم في ظهور السلوك

العدواني توتر العلاقات داخل الأسرة فكلما كانت نوعية العلاقات بين الوالدين من جهة وبينهم وبين الأبناء من جهة أخرى تقوم على أساس الـشجار والخـصومات ولاسـيما أمام أعين الطفل يساعد ذلك على ظهـور العـدوان سواء داخل المنزل أو خارجه في المدرسة فالطفل الـذي يتم معاقبته على العدوان في المنزل يمارس العدوان في أماكن أخـرى فالمـناخ الأسـري الذي يتسم بالتماسك والحب والدفء بين أعـضاء الأسرة ويتيح لهم الفرصة للتعبير عن مشاعرهم وأفكارهم المخـتلفة إلى جانب الالتزام الديني والخلقي ينعكس إيجابًا على البناء النفـسي للطفـل ويسهم في تحديد سلوكه الاجتماعي حيث يؤدي ذلك بالطفل إلى إقامة علاقات اجتماعية ناجحة مع الآخرين وحدوث تفاعل اجتماعـي ملائـم وتوافـق مع الآخرين كل هذا يساعد على تدعيم الـسلوكيات الإيجابـية الاجتماعية لدى الفرد وينمي لديهم المهارات الاجتماعية ومن ثم يرتفع مستوى الكفاءة الاجتماعية لديهم ويشاركون فـي اتخـاذ القـرارات الأسـرية بفاعلية ويشعرون بتقديرات الذات المـرتفعة أمـا التفكك الأسري والخلافات والمشاحنات المستمرة بين الـزوجين وأفـراد الأسرة والطلاق وأساليب المعاملة الوالدية السلبية يولد لدى الطفل السلوك العدواني فالأمهات التي تعاقب الطفل جسميًا أو معـنويًا تنمـي لديه العدوان حيث أن الطفل يتعلم أن العدوان هو الأسلوب الأفضل والمقبول في حل المشاكل وبالمثل فإن التسامح مع السلوك العدواني الصادر عن الطفل يجعله يستمر في ممارسته وليس المقصود هنا بالتسامح أن يتجاهل الآباء السلوك العدواني والتغاضي عنه وإنما المقصود أن الوالدين يقفان صامتان تجاه السلوك العدواني للطفل مما يجعله يفهم أن هذا السلوك يحظى لتأييدهم كما أن انخفاض المـستوى الاقتـصادي للأسرة يسهم في ظهور العدوان لدى الأبناء وذلـك لما يترتب عليه من فشل في إشباع الحاجات النفسية للأطفال

ممـــا قد يدفع بهم إلى البحث عن أساليب وطرق لتصريف ما يعانونه مـــن إحـــباط وإشباع رغباتهم وحاجاتهم بطرق ملتوية وغير مقبولة اجتماعـــيًا كالانخـــراط في جماعات إجرامية أو عدوانية تعمل على إشـــباع دوافعهم وحاجاتهم ومن العوامل الأسرية الأخرى التي تسهم فـــي ظهـــور العـــدوان لدى الأطفال خبرات الإساءة والإهمال التي يتعـــرض لها الطفل في طفولته على أيدي أحد أعضاء الأسرة وليكن الآبـــاء أو مشاهدة العنف ضد أمهاتهم من خلال الآباء هذا بالإضافة إلـــى ملاحظة نماذج سلوكية عدوانية سواء كانوا من الآباء أو الرفاق أو من خلال مشاهدة العنف في وسائل الإعلام.

ويضاف إلى ذلك وجود أفكار واعتقادات لاعقلانية لدى بعض الأفراد تعمـــل على تمجيد وتعظيم السلوك العدواني باعتباره رمزاً للرجولة والقـــوة في بعض الثقافات فقد يصبح الفرد أكثر عدوانية مع الآخرين اعـــتقادًا منه أن العدوان هو الوسيلة الأفضل في التفاعل مع الآخرين وحـــل المشكلات والصراعات البينشخصية وعلاوة على ما تقدم فإن تناول بعض العقاقير والكحوليات تستثير الأفعال العدوانية لدى بعض المـــراهقين وذلك لأن المخدرات والكحوليات تخفض من سيطرة الأنا كأحد مكونات الجهاز النفسي في الشخصية على سلوك الفرد

وفى سياق الحديث عن الأسباب المختلفة للعدوان من نافلة القول أن نذكر أن العـــدوان هو سلوك متعلم يتعلمه الفرد في سياق نموه الاجتماعي من خـــلال التعزيـــز الخارجي الذي يتلقاه الطفل على سلوكه العدواني حيث يحـــصل الطفـــل المعـــتدي على أهدافه من خلال القيام بالعدوان وكذلك التـــساهل الـــوالدي نحـــو السلوك العدواني ووجود نماذج عدوانية والدية تشجع الأطفال على العدوان.

فالعــدوان هو سلوك اجتماعي يتعلمه الأفراد من خلال ملاحظة ومشاهدة نماذج تسلك بطريقة عدوانية سواء كان ذلك داخل المنزل أو خارجه وقد تكــون هــذه الــنماذج العدوانية نماذج حية مثل الآباء والأصدقاء الذين يــسلكون بعدوانية في الواقع الحي وقد تكون النماذج رمزية مثل مشاهدة نماذج عدوانية كرتونية أو أفلام عدوانية.

وقــد يكون العدوان محاولة من الفرد لتوكيد الذات حيث يسلك بعدوانية لأنه يعاني شعورًا بالنقص وعدم الكفاءة فيحاول أن يؤكد ذاته عن طريق العــدوان والــصراعات هــذا إلى جانب شعور الطفل بالغيرة والشعور بالنقص أيضًا تدفع به إلى العدوان

وإلـــى جانـــب ذلـــك هناك المتغيرات المدرسية حيث تتعدد المتغيرات المدرســـية التـــي تسهم في ظهور السلوك العدواني للتلاميذ مثل ازدحام الفصول وارتفاع كثافتها فكلما زاد عدد التلاميذ بالفصل كلما أدى ذلك إلى زيـــادة الميل والنزعة إلى العدوان لديهم هذا إلى جانب سوء البيئة المادية داخـــل المدرســـة مثل سوء التهوية والإضاءة ونقص الأثاث داخل غرفة الفــصل وعلاوة على ذلك فإن صعوبة المناهج الدراسية وعدم مراعاتها بمبدأ الفروق الفردية بين الطلاب وكذلك تكليف الطلاب بواجبات أكاديمية تفـــوق ما لديهم من قدرات وإمكانات كل ذلك يثير غضب الطفل ويساعد على ظهور الميول العدوانية لديهم.

كمـــا أن أســـاليب المعاملة السيئة من المعلم نحو بعض الطلاب وتفضيل بعــضهم علـــى حساب الآخر وكذلك الفشل وانخفاض مستوى التحصيلي لـــدى بعض الطلاب والشعور بالنبذ من الأقران كل ذلك يسهم في ظهور السلوك العدواني لدى التلاميذ ومن العوامل الأخرى التي تسهم في ظهور العــدوان جماعـــة الـــرفاق ويتمـــثل ذلك في سوء معاملة الأقران والنبذ والشعور بالدونية بين الأقران مما يجعل ذلك الطفل المنبوذ ضحية للأفراد

المـــشاغبين وبالتالي يمارسون المشاغبة والعدوان نحوه ولكن سرعان ما لبث أن يتحول إلى مشاغب وتتكون لديه الرغبة في الانتقام من الشخص الـــذي اعـــتدى علـــيه حـــيث يقوم الطفل بهجوم مضاد ردًا على سلوك المشاغبة الصادر نحوه من بعض الأقران.

وهـــناك عوامل اجتماعية تتمثل في دور وسائل الإعلام المرئية والمسموعة وخاصة التليفزيون حيث تعد مسئولة إلى حد كبير في شيوع العـــدوان والعنف بين الأطفال وذلك لما تعرضه من مواد عدوانية فرؤية الأطفـــال لمـــشاهد عدوانية وعنيفة يؤثر على سلوكهم وقد يدفع بهم إلى ممارســـة الـــسلوك العدوانـــي مـــع الآخرين ومما لاشك فيه أن السلوك العدواني يرتبط أيضًا بنوع وطبيعة الثقافة العامة التي تسود المجتمع وما يعانـــيه مـــن مـــشكلات ويرتبط بالثقافات الفرعية الخاصة بالأسرة وما يـــسودها مـــن علاقات وأساليب معاملة والدية في البيئة الاجتماعية وأن هـــناك علاقة بين العدوان ومشاهدة الأفلام العنيفة وأن الأطفال يقلدون ما يشاهدونه عبر وسائل الإعلام فمشاهدة أفلام العنف تزيد من العدوان لدى الأطفال فالفرد يتعلم سلوكه أيضًا من خلال الثواب والعقاب فالسلوك الذي يثاب يميل الطفل إلى تكراره والسلوك الذي يعاقب عليه يقلع عنه (قانون الأثر عند سكينر) وهذا يعني أن السلوك العدواني يرتبط بعوامل مكتسبة من الأسرة والبيئة التي يعيش فيها الطفل.

التعبير عن العدوان:

إن أشـــكال التعبيـــر عن العدوان تختلف باختلاف السن والثقافة والمـــستوى الاقتصادي والاجتماعي فضلاً عن أسلوب التنشئة الاجتماعية والتكوين النفسي فالإنسان قد يستخدم في التعبير عن العدوان كافة أعضاء جسمه بالإضافة إلى اللغة فيعبر عن العدوان عن طريق قسمات الوجه من خـــلال التجهم والعبوس واحمرار الوجه ومظاهر الغضب وبالعيون يعبر

عــن العدوان بالنظرات القاتلة والاحتقار وبالفم يعبر الإنسان عن العدوان بــالعض والبصق وأصوات الازدراء والاحتكار وباليدين والقدمين ويعبر بالتلويح بالثأر والتهديد والانتقام فضلاً عن استخدامهما بالفعل في الإيذاء والــضرب والخــنف والــركل والتخــريب وعن طريق الجسم كله يقوم بالارتماء على الأرض والحركات التشنجية.

وفوق ذلك تأتي الصور اللفظية في التعبير عن العدوان بالصياح والصراخ خاصة في الطفولة والألفاظ الجارحة والسباب والفحش والبذاءة فــي القــول والسخرية والتهكم والنكتة ومن صور العدوان أيضًا التمرد والعصيان والمخالفة والعناد والتحدي وقد يأتي العدوان في صورة عكسية في الفشل في العمل كإهمال الدروس (في الطفولة) كعدوان عقابي لمن يهمهــم الأم وهكــذا يبدو السلوك العدواني للطالب في صور متعددة منها المشاغبة مع المدرسين وإصدار عبارات أو أصوات أو حركات تثير القلق أو الــضحك والعــدوان على المباني والأثاث والاعتداء اللفظي أو البدنى ضد الأقران.

أمــا بالنــسبة الأطفــال المعاقــين فهم يعانون الإعاقة في حد ذاتها ويعانون موقف واستجابة البيئة الاجتماعية لهم حيث يدرك هؤلاء الأطفال المعاقــين البيــئة الاجتماعية على أنها تمثل بيئة عدائية لهم ولا توفر لهم الجــو الناسب والمعاملة والاتجاهات السوية نحوهم والتي قد تتأرجح بين الــشفقة الزائدة عليهم أو القسوة الشديدة وذلك في إطار الأسرة والمدرسة والمجــتمع ممــا يجعلهــم يعانــون سوء التوافق الشخصي والاجتماعي وانخفــاض فــي مفهوم الذات والشعور بالافتقار إلى الأمن واللجوء إلى العــدوان وغيــرها من المشكلات السلوكية وعلى هذا نستطيع القول أن هــناك علاقــة بين الإعاقة والسلوك العدواني وأن السلوك العدواني لدى الطفــل المعاق ما هو إلا تغطية وتعويض عن الشعور بالنقص والدونية

وفقــدان الأمن ولفت الانتباه وقد يكون هذا العدوان محاولة منه إلى توكيد الــذات فقــد يعتدي الطفل على غيرة بالسب ويتشاجر معه كما قد يحطم ممــتلكاته أو الأشياء أو يكذب أو يسرق وقد يكون العدوان نتيجة لانعدام الأمن والدفء من المحيطين بهِ ولقد دلت نتائج الدراسات على أن معظم الأطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة يبدو عليهم الميل للعدوان وخاصة الأطفال الصم أكثر عدوانية من العاديين.

استراتيجيات تعديل السلوك العدواني

ومــن الأســاليب والاســتراتيجيات التــي تستخدم في تعديل السلوك العدواني ما يلي

١- تعزيــز الــسلوك المــضاد بمعنــى تعزيز السلوكيات الاجتماعية المــرغوب فيها من قبيل تقديم الثناء والمدح والتشجيع على سلوك التعاون وتجاهل السلوكيات الاجتماعية غير المرغوب فيها كالسلوك العدوانــي فعــندما يقوم الطفل بسلوكيات اجتماعية مقبولة تقدم له التعزيــزات الايجابيــة أيــاً كان نوعها مادية أو اجتماعية مع عدم الاهتمام بالسلوك العدواني أى تجاهله

٢- استخدام العقاب السلبي (العزل) وفى هذا الأسلوب يتم عزل الطالب عن باقي زملائه في مكان لا يوجد به معززات في حالة قيامه بأداء السلوك العدواني وكذلك من خلال استبعاد الأشياء المحببة إلى نفس الطفــل عقــب قيامه بالسلوك العدواني مما يترتب عليه نقص هذا الــسلوك غير المرغوب فيه ويتراوح العقاب بين التوبيخ والتأنيب اللفظــي مثل (أحذرك ، أنا غير موافق ، لا) واللوم أو الحرمان مــن الأنشطة وإرغام الطفل العدواني على إصلاح الأضرار التي نجمــت عن سلوكه أو الاعتذار عنه أو القيام بممارسة سلوك بديل للعدوان وذلك مباشرة بعد قيامة بالسلوك العدواني (التصحيح الزائد)

ومن الأساليب العقابية الأخرى التي يمكن استخدامها لخفض السلوك العدواني أسلوب تكلفة الاستجابة والذي يتضمن حرمان الطفل من بعض المعززات التي بحوزته عقب قيامه بالعدوان (تكلفة الاستجابة). أو إزالة جميع المثيرات المعززة بعد قيام الطفل بالسلوك العدواني مباشرة وعزل الطفل وإبعاده عن النشاط وبقائه يراقب الأطفال الآخرين فأسلوب الإبعاد فعال جدا في الحد من السلوك العدواني للطفل

٣- أسلوب ضبط المثيرات اى تحديد المواقف المثيرة للعدوان والتقليل من فرص التعرض لنماذج عدوانية سواء داخل الأسرة أو مشاهدة العدوان عبر وسائل الإعلام كالتلفاز أو الإكثار من مقارنة الطالب بطالب أخر أفضل منه فيكون الأخير هدفا للعدوان

٤- أسلوب الانطفاء اى التجاهل المتعمد للسلوك العدواني الصادر عن الطفل وعدم الاهتمام بذلك دون الدخول في مجادلات مع الطفل لان الاهتمام بالسلوك السلبي للطفل قد يؤدى إلى تعزيزه فأسلوب الانطفاء أسلوب فعال في تقليل السلوك غير المرغوب فيه ومن ثم يشتمل عادة على وقف الانتباه أو توجيه الاهتمام عند حدوث السلوك العدواني وغيره من السلوكيات غير المناسبة حيث أن انطفاء السلوك العدواني يتطلب تحديد المعززات التي يحصل عليها الشخص جراء قيامة بالعدوان ومن ثم العمل على إيقاف أو إلغاء تلك المعززات

٥- أحاديث الذات وفى هذا الأسلوب يتم تدريب الطفل على بعض أنواع من التعبيرات والتعليمات يقولها لنفسه حتى لا يقوم بالسلوك العدواني ولهذا يهدف هذا الأسلوب إلى تعديل تعبيرات الذات السلبية لدى الأطفال التي تقوى السلوك العدواني لديهم واستبدالها

بتعبيرات ذات إيجابية أي تعليم الطفل عبارات يرددها عندما يشعر بميل لمهاجمة الآخرين والاعتداء عليهم مثل قف، لا تتهور، فهذه العبارات تعمل على تثبيط العدوان فمن المعلوم أن الطفل قد يستجيب لنماذج تسلك بطريقة عدوانية نتيجة لوجود اعتقادات وتفسيرات خاطئة لديهم عن العدوان ومن ثم فلابد من تفسير الدوافع والمقاصد والنتائج السلبية وغير السارة التي يعانيها المعتدين نتيجة الأفعال العدوانية التي يقومون بها وتنمية مفاهيم إيجابية لديهم مثل التسامح والتعاون وحث الأطفال على ممارستها في حياتهم اليومية والتقليل من قيمة العدوان.

٦- استخدام الأنشطة حيث يتم من خلالها تفريغ الطاقة العدوانية المكبوتة لدى الطفل والتسامي والإعلاء بها في المجالات الاجتماعية والثقافية والرياضية المقبولة اجتماعيا حيث تكون الفرصة سانحة أمام الأطفال عن طريق ممارسة الألعاب والأنشطة المختلفة في التعبير عن مشاعرهم وانفعالاتهم تعبيراً حراً مباشراً فلا شك أن مثل هذه الأنشطة يمكن أن تساهم بفاعلية في خفض العدوان لدى الأطفال وذلك لأنها تتيح تصريف الطاقة العدوانية لديهم بطرق مشروعة ومقبولة اجتماعياً وهكذا ينبغي إتاحة الفرص بتوفير الألعاب وممارسة الأنشطة الحركية والهوايات خارج البيت أو داخله، وإتاحة المجال للطفل لسماع الموسيقى والقفز وممارسة الرياضة، وتشجيعه على الرسم مهما كانت هذه الرسومات عشوائية وبسيطة للتنفيس عن ميوله العدوانية.

٧- نمذجة السلوكيات الصحيحة والمرغوبة اجتماعيا وقد يتم ذلك عن طريق تقديم وعرض نماذج حية أو مصورة عبر أفلام تسلك بطريقة اجتماعية حيال أقرانهم ومع الكبار ومن ثم تحظى هذه

النماذج بالحب والتقبل والتقدير وغيرها من المعززات الايجابية مما قـد يدفـع ذلك الطفل العدواني إلى تعديل سلوكه ويمارس السلوك الاجتماعـي الايجابي مع الآخرين فلا شك أن مشاهدة نماذج سوية تـسلك بطـريقة ايجابـية وفعالة مع الآخرين ثم تتلقى تعزيزا لهذا السلوك قد يجعل الطفل العدواني يقلع عن ممارسة العدوان هذا إلى جانـب البحث عن النواحي الايجابية في شخصية الطالب العدواني وتعريفه بها حتى تزداد ثقته بنفسه.

٨- اسـتخدام اللعـب كوسيلة لتعديل السلوك العدوانى :لاشك أن للعب أهمـية كبيـرة في حياة الطفل فهو يسهم في نمو شخصية الطفل والكـشف عـن مواهـبه وميوله ومهاراته ويعطى مجالاً للتنفيس والتعبيـر عـن المـشاعر والخبـرات والإفـصاح عـن الأفكار والصراعات والتوترات والتخلص من النزعات العدوانية ولذلك فإن اللعب يؤدى وظيفة هامة وهى تفريغ الانفعالات المكبوتة لدى الطفل حـيث فـي ثـناياه يتم تفريغ الشحنات الانفعالية التي يعجز عن تـصريفها فـي عـالم الواقع فمن خلاله يمكن تصريف النزعات العدوانية وإشباع الرغبات التي لم يتم إشباعها في الواقع ومن خلاله يمكن للطفل أن يلعب أدوار متعددة لا يستطيع أن يلعبها خارج العب وكذلك فإن الطفل من خلال اللعب يسقط مشاعره على الآخرين.

٩- التدريب على المهارات الاجتماعية: لقد أوضحت معظم الدراسات أن عـلاج العـدوان لـدى الأطفال يكون من خلال التدريب على المهـارات الاجتماعية حيث أن هذا التدريب يقوم على فرضية أن الـسلوكيات السلبية بما فيها السلوك العدوانى لدى الفرد ينتج غالباً مـن نقـص المهارات الاجتماعية لديه مما يحول ذلك دون التفاعل بفاعلـية مع الأقران وأن التدريب على المهارات الاجتماعية يؤدى

إلـى انخفـاض الـسلوك العدوانى وتتضمن برامج التدريب على المهـارات الاجتماعـية فـى خفض العدوان تعليم الأطفال مفاهيم التواصـل والمـشاركة والتعاون والتوكيدية والمسئولية الاجتماعية والإمباثـية وضبط الذات وكذلك الصدق والدعم والمساندة ويستخدم فى تعليم هذه المهارات الاجتماعية عدة فنيات مختلفة منها التعليمات الذاتـية والحـث أو التلقـين والنمذجة والتعزيز الإيجابي والبروفة السلوكية .

ثالثاً : المخاوف الاجتماعية (القلق الاجتماعى):

وهى باختصار تعنى الخوف الشديد والقوى لدى الفرد من أن يفعل أشياء أمام الآخرين ومن أن يكون موضعاً للمراقبة والملاحظة والتدقيق فيه من الآخرين وبعبارة أخرى المخاوف الاجتماعية هي خوف مستمر وملحوظ فـي مواقف الأداء والمواقف الاجتماعية التي من خلالها يحدث الارتباك والحـرج للفرد فالفرد المصاب بالقلق الاجتماعي يكون في مواقف الأداء والمواقـف الاجتماعـية المخيفة خائفاً من الآخرين من أن يقيمونه بشكل سـلبي ويحكمون عليه على أنه غبي وضعيف فالخوف من التقييم السلبي من الآخرين يسهم في زيادة القلق لدى الأفراد ذوى القلق الاجتماعي لأنهم يكونـون خائفـين من أن الآخرين سوف يلاحظون ارتجافهم وارتعاشهم واحمـرار الوجه والعرق والارتباك والحرج والخجل لديهم وبالتالي فإنهم إلـى حد بعيد يتجنبون المواقف الاجتماعية التي تخيفهم أو مواقف الأداء وعلـى هـذا يعرف القلق الاجتماعي بأنه اضطراب قلق من خلاله يوجد خـوف وقلـق شديد يظهر لدى الفرد بشكل ملحوظ في مواقف الأداء أو المواقف الاجتماعية والتي من خلالها يتعرض الفرد لأناس آخرين يدققون ويمعـنون النظـر فـيه ويـتعارض بشكل دال مع الوظائف الاجتماعية والمهنـية ومن أمثلة المواقف الاجتماعية التى تثير القلق لدى الفرد ذوى

القلــق الاجتماعي الخوف من المشاركة في الاجتماعات، بدء واستمرار المحادثــات، الخوف من التعامل مع رموز السلطة، والخوف من التعامل مـــع أفـــراد من الجنس الآخر، ومقابلة أناس جدد وغير مألوفين للفرد، وكذلك الخوف من الأكل والشرب والكتابة أمام الناس الآخرين

ويمكنـــنا تعـــريف القلق الاجتماعي بأنه عبارة عن خوف مستمر وملحـــوظ وقلـــق شديد يظهر لدى الأفراد في مواقف التفاعل الاجتماعي والأداء العـــام حيث يكون سلوكهم موضع ملاحظة وإمعان وتدقيق للنظر فـــيه من الآخرين سواء كان ذلك واقعياً أو متخيلاً والحكم والتقييم السلبى من الآخرين عليهم في أثناء هذه المواقف الاجتماعية ولذلك فإنهم يعانون الكدر والضيق ويشعرون بالخزى والارتباك فيها وتظهر عليهم أعراض جـــسمية مـــثل العرق والارتعاش واحمرار الوجه والصعوبة في الحديث والمعارف السلبية والتي غالباً ما تكون مصاحبة لهذه الأعراض مثل كل واحـــد يعـــتقد أننى غبى أو أنهم يضحكون على وبسبب هذا الخوف فإن الـــشخص المصاب بالقلق الاجتماعي يتجنب المواقف الاجتماعية ويرتفع مستوى القلق لديه وأن الخوف والتجنب يتعارض بشكل دال مع الوظائف الاجتماعية والأسرية والمهنية والأكاديمية للفرد

أعراض القلق الاجتماعي:

يـــرتبط القلـــق الاجتماعـــي بمـــدى واسع من الأعراض تكون على المستوى الجسمي والمعرفي والمستوى السلوكي ولذا توجد ثلاثة أعراض ومكـــونات هامة في القلق الاجتماعي وهى الأعراض الفسيولوجية للقلق الاجتماعي: و تشير إلى ظهور بعض الأعراض الفسيولوجية على الأفراد ذوى القلق الاجتماعي وذلك عندما يواجهون أحد المواقف الاجتماعية أو حتـــى مجـــرد التفكير في مثل هذه المواقف ويتمثل ذلك في ردود الفعل الفـــسيولوجية الشديدة التى تحدث في المواقف الاجتماعية المثيرة للخوف وتتـــضمن احمرار الوجه والارتعاش في اليدين والغثيان وتصبب العرق

وسـرعة ضـربات القلب وخفقانه وضيق التنفس ومغص في المعدة وأن قلق التوقع (استباق وتوقع القلق) يقدح أيضاً هذه الاستجابات الفسيولوجية فالقلـق الاجتماعـي يكون مصحوباً باستثارة فسيولوجية ملحوظة ويهتم مرضى القلق الاجتماعي خصوصاً بالأعراض الجسمية للقلق لديهم حيث يعتقدون أن الآخرين يلاحظون هذه الأعراض الجسمية عليهم ويفسرونها كعلامات على فشلهم في تحقيق المعايير أوالمستويات المرغوبة لديهم من الأداء الاجتماعـي ويمكـن القـول أن هذه الأعراض تظهر لدى بعض الأفـراد العاديـين عند مواجهة المواقف الاجتماعية غير أن الفرق بين هـؤلاء الأشخاص العاديين وذوى القلق الاجتماعي يكون في درجة الشدة لظهـور هـذه الأعـراض وهـذا يـؤكد على أن الأشخاص ذوى القلق الاجتماعـي يكونون أكثر حساسية نحو التغيرات الفسيولوجية التى تظهر علـيهم ويعتبـر الخـوف مـن ظهور الأعراض الفسيولوجية عليهم في المواقـف الاجتماعـية سبباً هاماً في جعلهم يتجنبون المواقف الاجتماعية وعـندما يـشعر الفرد بهذه المشاعر لمجرد وجوده مع الآخرين أو حتى التفكيـر فـي وجـوده مع الآخرين فإنه يميل إلى التجنب والهروب من الموقف الاجتماعي.

الأعـراض المعـرفية للقلـق الاجتماعـي ويـشير هذا المكون إلى الاعـتقادات والأفكار السلبية والافتراضات والتوقعات غير التوافقية لدى الفـرد فالمكـون المعرفـي يلعب دوراً حاسماً في استمرار وبقاء القلق الاجتماعي ويتمثل ذلك في أحاديث الذات السلبية ووجود الأفكار الخاطئة إلى جانب التقييم السلبى المبالغ فيه للأداء الاجتماعي

الأعـراض الـسلوكية للقلـق الاجتماعي وتتضمن السلوكيات التى يـستخدمها الأشـخاص ذوى القلق الاجتماعي بهدف محاولة التحكم في الموقف وخفض مستوى القلق لديهم مثل النزعة إلى الهروب من المواقف الصعبة وسلوك التجنب السلوكي للموقف ونقص المهارات الاجتماعية.

أسباب القلق الاجتماعي:

ويمكن تحديد أسباب القلق الاجتماعي في العوامل المزاجية (الكف السلوكي) حيث يشير كاجان Kagan (١٩٩٤) إلى فكرة أن القلق الاجتماعي يرجع في جذوره إلى أسلوب مزاجي نوعي وهو الكف السلوكي كما تشير نماذج التشريط الكلاسيكي إلى أن المخاوف الإجتماعية (القلق الاجتماعي) هي استجابات متعلمة ومكتسبة يمكن اكتسابها وتعلمها من خلال اقترانها بمثير تنفيري من قبيل أحداث الحياة الضاغطة والمخيفة والحرجة بمعنى أنها تنشأ من الخبرات الاجتماعية السلبية والتنفيرية وذلك عن طريق عملية التعلم ومن العوامل الأخرى التي تلعب دوراً هاماً في ظهور القلق الاجتماعي العوامل والخبرات الأسرية حيث أن الأطفال يتعلمون الكثير بشأن العلاقات الاجتماعية مع الآخرين عن طريق آبائهم وهذا التعلم يحدث بعدة بطرق عدة فمعظم المخاوف مكتسبة والأطفال لا يولدون خوافين بل إنهم يتعلمون الخوف من البيئة المحيطة والأفراد الذين يعيشون معهم ولاسيما الوالدين فالأطفال يبدون استعداداً قوياً لاكتساب مخاوف والديهم فإذا كان الآباء أنفسهم قلقين اجتماعياً فإن أطفالهم يكتسبون هذا القلق الاجتماعي كما تسهم الخبرات الأسرية غير التوافقية والممثلة في أساليب المعاملة الوالدية غير السوية في ظهور القلق الاجتماعي وخصوصاً أساليب المعاملة الوالدية غير السوية القائمة على المستويات المرتفعة من النقد والحماية الزائدة وإلى جانب ذلك هناك عوامل أخرى تسهم في ظهور واستمرار القلق الاجتماعي أيضاً وهي نقص المهارات الاجتماعية فالأفراد ذوى القلق الاجتماعي المرتفع تكون لديهم علاقات سلبية مع الأقران في المدرسة مقارنة بالأطفال ذوى القلق الاجتماعي المنخفض أما فيما يتعلق بالعوامل المعرفية ودورها في ظهور القلق الاجتماعي فظهور القلق الاجتماعي

واستمراره يكون مرتبطاً بالتحيزات المعرفية وأن هذه التحيزات المعرفية الانتقائية نحو مثيرات التهديد تعد عاملاً هاماً في حالات القلق الاجتماعي ويـضاف إلـى ذلك أن أحداث الحياة السلبية والصدمية تؤدى إلى ظهور القلق الاجتماعي

استراتيجيات تعديل المخاوف الاجتماعية

ومن طرق تعديل السلوك المتعلقة بالمخاوف الاجتماعية ما يلي:

١- الـتدريب على المهارات الاجتماعية حيث يتم تدريب الطلاب على القـيام بسلوكيات اجتماعية فعالة من خلال فنيات لعب الدور مع استخدام التشكيل والتعليمات والتلقين ، التغذية الرجعية والواجبات المنزلية وغيرها.

٢- اسـتخدام أسـلوب الـنمذجة وذلك من خلال عرض نماذج تسلك بطريقة مقبولة اجتماعياً وتعزيزها.

٣- أسـلوب التحصين التدريجي عن طريق التعرض التدريجي المنظم للمواقف التي يخافها الفرد والتدريب على الاسترخاء.

٤- ضـبط المثيرات التي تسبب المخاوف الاجتماعية للفرد أو للطالب سـواء كانـت تـتعلق بالـزملاء أو المدرسين الذين يضايقونه وينتقدونه أو يسخرون منه.

٥- اسـتخدام أسـلوب إعـادة البـناء المعرفي بهدف تعديل الأفكار والاعتقادات الخاطئة والتي تعمل على تقوية المخاوف الاجتماعية للفرد واستبدالها بأفكار منطقية وعقلانية وذلك من خلال استخدام أحاديـث الـذات وإيقاف التفكير ونموذج البرت اليس في العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي.

٦- العــلاج باللعــب وفى هذا الأسلوب يتم إعطاء الفرد فرصة الاشتراك في الأنــشطة الاجتماعــية وغيرها من الأنشطة المدرسية من خلال الألعاب المختلفة.

٧- الــتدريب على أسلوب توكيد الذات في المواقف الاجتماعية المثيرة للخوف والقلق الاجتماعي لدى الطفل أو الفرد.

٨- اســتخدام أســلوب لعب الدور وقلب الدور والواجبات المنزلية في خفض المخاوف الاجتماعية.

رابعا : الخجل الاجتماعي :

يعتبر الخجل عنصر من عناصر الشخصية وهو أمر جيد ومرغوب فيه ولكــنه بكــون مــستهجناً وغيــر مقبولاً إذا أصبح عائقاً في التعامل مع الآخــرين وتــرتب علــيه ظهــور العديــد من مشكلات التوافق النفسي والاجتماعــي للفــرد ومن المعلوم أن ظاهرة الخجل من طبيعة الأطفال ولعل علاماته تبدأ في الظهور خلال السنة الأولى من حياة الطفل، و بعد نهايــة الــسنة الأولى يصبح الخجل واضحاً في الطفل إذا يدير وجهه أو يغمــض عينيه أو يغطي وجهه بكفيه إن تحدث شخص غريب إليه وفي الــسنة الثالثة يشعر الطفل بالخجل عندما يذهب إلى مكان غريب فيجلس هادئاً في حجر أمه أو إلى جانبها طوال الوقت بدون كلام وإن تحدث فإنه يهمس لأمه وعلى هذا يشب هؤلاء الأطفال منطوين على أنفسهم خجولين معــتمدين اعــتمادا كــاملاً على والديهم وملتصقين بهم ولذلك يواجهون صعوبات جمة في علاقاتهم بالآخرين عند دخول المدرسة.

وهــناك مواقــف كثيــرة يشعر فيها بعض الأفراد بالخجل الشديد عندما يدخلــون غــرفة مليئة بالغرباء وخصوصاً إذا كانوا غير مألوفين لديهم وهناك مواقف أخرى إلى جانب موقف الغرباء يشعر فيها الأفراد بالخجل مــثل الــذهاب إلــى الحفلات والمناسبات الاجتماعية حيث يوجد الغرباء والخوف من الحديث أمام الآخرين فيها.

ويعــد الخجــل من المفاهيم الشائعة التناول في التعامل اليومي ويأتي الخجل في درجات مختلفة منها ما هو طفيف ومنها ما هو كبير إلى درجة تجعــل الفرد عاجزاً عن القيام بدوره الفعال في الحياة الاجتماعية، وهذا ممـــا يعنى وجود فروق فردية بين الأفراد فى درجة الشعور بالخجل فكل الــناس لا تعانى الخجل في جميع المواقف ومراحل الحياة فبعض الأفراد يكــون خجولاً فى فترة معينة من حياته في حين أن هناك آخرين يظلون خجولين ويعانون الخجل ولذلك فالشخص الخجول قد لا يشعر بالخجل فى كــل المواقــف الاجتماعية وذلك اعتماداً على الخبرة السابقة لديه وعلى مــستوى الــثقة بالــنفس ويمكن أن نصادف حالات من الخجل العارض والمــؤقت في بعض المواقف إذ أن الضيق الذي يولده سرعان ما يزول بزوال الموقف

ولقد تعددت التعريفات التي تناولت مفهوم الخجل وذلك لتناوله في مجالات متعددة فقد تناولته علوم كثيرة منها علم النفس والاجتماع وغيرها من العلوم ولتوضيح مفهوم الخجل نورد بعض التعريفات له

يعــرف أسعد رزق (١٩٧٩) في موسوعة علم النفس الخجل بأنه حالـــة عاطفية أو انفعالية معقدة تنطوى على شعور سلبى بالذات أو على شعور بالنقص والعيب لا يبعث على الارتياح والاطمئنان في النفس.

ويعــرف حــسين الدرينى (١٩٨١) الخجل بأنه الميل إلى تجنب الــتفاعل الاجتماعــي مع المشاركة فى المواقف الاجتماعية بصورة غير مناســبة ويكــون الخجل مصحوباً بعدة مظاهر هى الشعور بالقلق وعدم الارتــياح فــي المواقــف التــي تتضمن مواجهة مجموعة من الناس أو أصــحاب السلطة أو أفراد يخشى أن يصدروا أحكامهم على الخجول وأن هــذا القلق يؤدى إلى الصمت والانسحاب من مواقف التفاعل الاجتماعي وأن الــسلوك العــام (الصريح) يكون قليلاً ويصاحب الشعور بالحساسية

للـــذات وبالتعاسة والانشغال بالذات وبالانطباعات التى يكونها الآخرون عن الفرد مع صعوبة تحقيق الاتصال الناجح.

ويعرف زيمباردو ورادل Zimbardo & Radl (١٩٨٢) الخجل بأنـــه مـــيل مـــتعلم لتجنب المواقف الاجتماعية والإخفاق فى المواجهات الاجتماعـــية والشعور بالقلق وعدم الارتياح خلال التفاعلات مع الآخرين ونقـــص ثقـــة الفـــرد فى أهميته والخوف من احتمال التعرض للنقد من الآخرين والبعد عن المبادرة والصمت عن الحديث.

ويعرف محمد محروس الشناوى (١٩٩٢) الخجل بأنه زملة أعراض ســـلوكية متصلة بخبرات الفرد تتميز باضطراب في معرفة الفرد عن ذاتـــه وفـــى إدراك الـــذات والخوف من التقدير السلبى من الآخرين وكذلك من الذات والخجل يقوم على الأبنية العقلية (المعرفية) المكونة للشخـــصية والعلاقـــات بيـــنها ويتمثل ذلك فى فرق سالب بين الذات المثالـــية والذات الواقعية وقبول معايير الأداء وتفوق الطموحات على الـــتوقعات ومـــستوى منخفض من تقبل الذات وإحساس بعدم التطابق وإدراك الآخـــرين على أنهم دون المعايير العالية المقبولة من جانب الذات وكذلك فى المواقف الاجتماعية يتمثل في صورة تهديد شخصى واستعداد دائم للاستجابة للقلق.

وفـــى ضـــوء مـــا تقدم يمكن القول أن مفهوم الحجل حظي بعدد من التعـــريفات تدور معظمها حول القلق الشديد في المواقف الاجتماعية وظهـــور العديـــد مـــن الأعراض النفسية على الفرد والتي تتضمن الأعـــراض المعـــرفية والانفعالية والسلوكية التي تحدث في حضور الـــناس الآخـــرين وأنـــه شكل من القلق الاجتماعي ويعنى الارتباك والحـــرج فـــي المواقـــف الاجتماعية مثل الفشل في الاستجابة نحو الآخرين

أعراض الخجل:

الخجـل غير الطبيعي والشديد شأنه شأن أي مشكلة نفسية أخرى يـؤدي إلـى ظهـور مجموعة من الأعراض النفسية تتدرج تحت ثلاثة مكونات أو مظاهر مختلفة وهى أعراض فسيولوجية: ويتمثل ذلك في أن الـشخص الخجول أثناء دخوله المواقف الاجتماعية يظهر عليه الارتعاش وبرودة الأطراف واحمرار الوجه وارتفاع معدل ضربات القلب وارتفاع ضـغط الـدم وجفاف الحلق وزيادة النبض وآلام في المعدة وعرق زائد وجفاف في الفم والحلق. أما الأعراض السلوكية: فهي تتمثل فى الميل إلى العـزلة خاصة فى العلاقات مع أفراد الجنس الأخر والصمت وقلة الكلام وعـدم القـدرة على إبداء الرأى وعدم الميل إلى قيادة الآخرين والشعور بالوحدة والاكتئاب ونقص مستوى التوكيدية وعدم القدرة على التعبير عن أرائهـم وأفكـارهم والدفاع عن حقوقهم بطريقة إيجابية وصعوبة مقابلة الغـرباء أو الأفـراد غير المعروفين له أو تكوين صداقات مع الآخرين والخـوف الشديد من الحديث وتناول الأكل والشرب أو استعمال دورات المياه العامة أمام الآخرين وتجنب اتصال العين والشعور بالضيق والكدر عـند بـدء الحـديث مع الآخرين وعدم القدرة على الحديث في المواقف والمناسبات الاجتماعية والشعور بالإحراج والارتباك الشديد فيها هذا إلى جانب الانطواء والانزواء وأحلام اليقظة والحساسية الشديدة والقلق الشديد وعـدم الثقة بالنفس والإحساس بالنقص وتوقع الخطر والخوف من النقد والتقييم السلبي له من الآخرين والخوف من المشاركة والتفاعل مع أقرانه فـي المناشـط الصفية واللاصفية في المدرسة خوفاً من ارتكاب أخطاء تعرضـه للـنقد ولخـوفه مـن تقييمهم السلبي له واعتقاده بأن الآخرين سـينقدونه ويفكرون فيه على نحو سلبي وغالباً ما يكون خوفه مصحوباً بسلوك اجتماعي غير مناسب مما يحول دون استمتاعه بالخبرات الجديدة

أو الحصول على الثناء الاجتماعي من قبل معلميه وأصدقائه وبذلك ينمو محـــدود الخبرات غير قادر على التكيف السوي مع نفسه أو مع الآخرين مما ينعكس سلباً على صحته النفسية والصحية أما المظاهر المعرفية فهي تتمـــثل فـــي الوعي المفرط بالذات وانخفاض تقدير الذات والثقة بالنفس ووجـــود أحاديـــث ســـلبية عن الذات وأفكار واعتقادات خاطئة مرتبطة بالمواقـــف الاجتماعية والأشخاص الآخرين فضلاً عن التفسيرات السلبية للمواقف والأحداث الاجتماعية الغامضة ويضاف إلى ذلك أن ذوى الخجل تكـــون لديهم حساسية مبالغ فيها تجاه الذات وما يحدث لها بحيث يكون محـــور الاهـــتمام والتركيـــز لديهم على الذات الداخلية ومشاعر النقص والارتباك الذي تحدث لهم بحضور الآخرين أو عند التعامل معهم وبالتالي فـــان المصابين بالخجل الشديد يفقدون القدرة على الاهتمام والتركيز على الآخرين والشعور بمشاعرهم ولذا تزداد العزلة الاجتماعية لديهم.

أسباب الخجل الاجتماعي:

يـــسهم فـــي حدوث الخجل عوامل عدة في مقدمتها العوامل الوراثية حـــيث تلعب الوارثة (الجينات الوراثية) دوراً كبيراً في نشأة الخجل لدى الأطفـــال فالخجل يولد مع الطفل منذ ولادته وهذا ما أكدته الدراسات لأن الجينـــات تـــنقل الصفات الوراثية من الآباء إلى الأبناء والطفل الخجول غالـــبــاً ما يكون له أب يتمتع بصفة الخجل وإن لم يكون الأب كذلك فقد يكون أحد الأقارب للأب كالجد أو العم وهناك عوامل أخرى هامة تساهم فـــي ظهـــور الخجل لدى الفرد الإطار الاجتماعي الذي يعيش فيه الطفل فلاشك أن الجو السائد في الأسرة يكون له تأثيراً فعالاً على سلوك الطفل واتجاهاتـــه نحـــو المواقف الاجتماعية ولذا فإن الطفل الذي ينشأ في جو أسرى يتسم بالهدوء والدفء والتقبل يغلب عليه الشعور بالأمن النفسي فى ســـلوكياته ومـــشاعره أمـــا الجو الأسرى المشحون بالتوتر والصراعات والمـــشاحنات فإنه يكون سبباً فى وجود طفل يعانى العديد من المشكلات

النفسية ومنها الخجل حيث يعتريه الشعور بعدم الأمن ونقص الثقة بالذات حيال التعرض للمواقف الاجتماعية مع الآخرين ولهذا فالأطفال الخجولون نجـدهم غالباً مشغولون بتوفير الأمن لأنفسهم وتجنب الإحراج والارتباك فـي هـذه المواقف ولهذا تكون ثقتهم بأنفسهم ضعيفة ويعانون من نقص المهارات الاجتماعية ويزداد خجلهم بالتالي ولذلك يميل الشخص الخجول إلـى مصاحبة الخجولين مثله لأنه يجد الراحة معهم والتي تجنبه الإحراج والـسخرية ويـضاف إلـى ذلك أساليب التنشئة الخاطئة ويتضمن ذلك الحمايـة الـزائدة من الوالدين للطفل الناجمة من خوفهم على أبنائهم من الـضرر والأذى والحقـيقة أن الآباء الذين يستخدمون الحماية الزائدة مع أطفـالهم يـسهمون بـشكل سلبي في بناء وتشكيل شخصية أطفالهم مما يجعلهـم يتـسمون بالجبن والخجل وضعف الثقة بالنفس لأنها تتسبب في إيجـاد شخـصية اعـتمادية وسلبية كما يكتسب الخجل عن طريق البيئة المحيطة بالطفل حيث أن الوالدين الخجولين ينتجان طفلاً خجولاً يأخذ نمط حـياة والديـه وكذلك فإن انعدم ثقة أحد الوالدين بنفسه وشعوره بالخوف وعـدم الثقة بالعالم من حوله يتسرب إلى الطفل وينعكس على شخصيته فيجعلها مهتزة وتنظر بتشكك في تفاعلها مع الآخرين كما أن شعور الطفل بالـنقص يـؤدي إلى الخجل إذ يعاني بعض الأطفال من مشاعر النقص نتـيجة لوجـود عـيوب جسمية أو عاهات لديهم وهذه العيوب والعاهات تـساعد على أن ينشأ هؤلاء الأطفال خجولين وميالين للعزلة الاجتماعية وتتمـثل هذه العيوب الجسمية والعاهات فى ضعف بنية الجسم إضافة إلى أمور تتعلق بوجود إعاقة جسمية لدى الطفل والتي تجعل الأطفال الآخرين يتجنبوه مثل ضعف البصر والشلل وضعف السمع أو السمنة المفرطة أو قـصر القامـة المفـرط ووجود بعض الاضطرابات النمائية لدى الطفل كاضـطراب اللغـة مثل التلعثم واللجلجة في الكلام وضعف قدرته على التعبيـر ممـا يجعـل الطفـل يميل إلى التجنب وقلة التفاعل والاحتكاك

بالآخرين كما أن إصابة الطفل ببعض الأمراض مثل الحمى الروماتيزمية أو الإعاقة الشديدة تمنع الطفل من الاندماج أو حتى الاختلاط بمن هم في مـثل سـنه، وقـد يعاني بعض الأطفال من الخجل نتيجة مشاعر النقص الناتجة عن أسباب مادية.

استراتيجيات وأساليب خفض الخجل :

١- الـتدريب علـى السلوك التوكيدى والمهارات الاجتماعية وتنمية الثقة بالنفس حيث يتعلم الطالب كيفية مواجهة المواقف الاجتماعية دون خوف أو خجل.

٢- التشكيل والتعزيز حيث يتم تعزيز سلوكيات الطالب التي تقترب شـيئا فشيئا من التواصل والتفاعل الاجتماعي مع الآخرين مثل تعزيـزه إذا اقتـرب من مجموعة من الطلبة أو تعزيزه إذا ألقى التحـية على الآخرين وهكذا حتى يصل في النهاية إلى المشاركة والتفاعل مع الآخرين.

٣- التحصين التدريجي ضد الخجل وذلك بتعريض الشخص الخجول إلـى المواقف التي تعمل على إثارة الخجل لديه بصورة متدرجة حتى يتمكن من كف القلق الناتج عن المواقف الاجتماعية المثيرة للخجل لديه.

٤- أسـلوب اللعـب وذلك عن طريق إشراك الطالب في مجموعات اللعب وممارسة الأنشطة المتنوعة

٥- الـتحدث الايجابـي مع الذات لا شك أن اقتناع الفرد بأنه خجول يقوى الخجل عنده ولذلك لابد أن يتحدث الفرد إلى نفسه ويجرى حـوارا معهـا عن سبب خجله ويتحدث بجمل وعبارات ايجابية لنفـسه عن نفسه مثل سوف أتحدث للآخرين حتى لو لم يعجبهم حديثـي أنـا قـادر على التحدث مع الآخرين سأفعل ذلك فماذا

يحـصل لو اخطأ الفرد أمام الآخرين فالكل يخطئ ولا يهمني لو أخطأت.

٦- النمذجة ولعب الدور وذلك بعرض أفلام تمثل مواقف يرى الطالب خلالها أطفال يتصرفون بشجاعة وجراءة أمام الآخرين وذلك بهدف أن يتعلم السلوك الايجابي وتكون النمذجة أكثر فاعلية عندما يستخدم معها التعليمات اللفظية والتغذية الرجعية والواجبات المنزلية.

خامسا: سلوك الكذب

يتضايق كثير من الآباء والأمهات من كذب والكذب كمفهوم هو الانحراف عن الصدق في القول والعمل والسلوك والقصد (النية) وتجنب قول الحقيقة وابتداع مالم يحدث مع المبالغة في نقل ما حدث واختلاق وقائع لم تقع.

والأطفال يولدون على الفطرة النقية ويتعلمون الصدق والأمانة شيئا فشيئا من البيئة إذا كان المحيطين بهم يراعون الصدق في أقوالهم وأفعالهم ولكن إذا نشأ الطفل في بيئة تتصف بالكذب وعدم المصارحة والتشكك في صدق الآخرين فاغلب الظن أنه سيتعلم نفس الاتجاهات السلوكية في مواجهة الحياة وتحقيق أهدافه ، وعلى هذا الأساس فان الكذب سلوك مكتسب متعلم من البيئة التي يعيش فيها الطفل وليس صفة فطرية أو سلوك موروث وقد يكون الكذب عادة عرض ظاهرى لدوافع وقوى نفسية تحدث للفرد سواء أكان طفلا أو بالغا وقد يظهر الكذب بجانب الأعراض الأخرى كالسرقة أو الخوف، والكذب سلوك اجتماعي غير سوي يؤدي إلى العديد من المشكلات الاجتماعية ومن هنا كان لابد للوالدين من العناية بتربية أولادهم على الصدق، وعلاج سلوك الكذب لدى أطفالهم حتى لا ينمو معهم ويصعب عليهم التخلي عنه بعد ذلك.

أســباب سلوك الكذب: وللكذب أسباب مختلفة وهي البحث عن بطولة زائفة فالطفل يجعل من نفسه بطلاً في حكاية وهمية من صنع خياله، إذن فالموضـــوع عبارة عن خيال تجاوز الحدود لكي يحقق للطفل الإحساس بالقـوة ومـــن أسباب الكذب الخوف من العقاب وهو الخوف الشائع لدى الأطفـال وخاصـــة في السن الكبيرة، لذا يجب على المربين ألا يعاقبوا الطفل إذا ذكر الحقيقة حتى ينمو لديه الإحساس بالصدق وقد يكون الكذب للفت الانتباه أو التفاخر بأشياء غير موجودة فالغاية هنا نبيلة ولكن الوسيلة مرفوضة تماماً، الأفضل أن نشجع مثل هذا الطفل على الإنجاز الحقيقي بالجهـد والعمـــل حتـــى يكون التفاخر وكسب الإعجاب مبنيا على أسس واقعيــة ســليمة وقــد يكون الكذب لمضايقة الكبار والكيد للأطفال ومن أســباب الكــذب أيضا التقليد وهناك مواقف عدة يتعلم منها الطفل الكذب مثال ذلك الأب الذي يعد أبناءه بتقديم هدية معينة لأحدهم أو لهم جميعاً أو يعــدهم باصطحابهم في نزهة خلال عطلة الأسبوع، ولا يفي بوعده لعذر معـــين، إذا تكـــرر منه ذلك عرف الأبناء أنه أن يقول كلاماً ولا يعني ما يقول (كذب) وكذلك الأم التي تعتذر لجارتها أمام ابنتها عن إعارتها شيئاً من الأشياء التي تطلبها بعذر أن هذا الشيء غير موجود لديها في حين أنه موجود بالفعل، إنها أم تعلم ابنتها الكذب ولم تدرك ذلك.

والأب الـــذي يطلب من ابنه أن يرد على الهاتف، ويخبر المتكلم أن الأب غير موجود الآن بالمنزل هو أب يعلم ابنه الكذب، فيشب على ذلك السلوك المـــستهجن وكذلك الحال عندما يستقبل أحد الوالدين ضيف ما بالحـــب والأحـــضان والكـــلام المعسول ، وبعد أن يغلق الباب خلف هذا الضيف يكيل له من الكلام السيئ والنميمة المستمرة والطفل المتواجد في المكـــان هو الضحية الأولى لهذا السلوك ويكون في حيرة أما أن يتشرب من والديه هذه السلوكيات ويبدأ السير نحو الكذب وأما أن يكبت في داخله

وقد يلجأ بعض الآباء إلى وضع أبنائهم في مواقف يضطرون فيها إلى الكذب وهذا أمر لا يتفق مع التربية السليمة كأن يطلب الأب من الابن أن يجيب السائل عن أبيه كذبا بأنه غير موجود فان الطفل في هذه المواقف يشعر بأنه أرغم فعلا على الكذب وتعلم أن الكذب أمر مقبول كما يشعر بالظلم على عقابه عندما يكذب هو في أمر من أموره كما يشعر بقسوة الأهل الذين يسمحون لأنفسهم بسلوك لا يسمحون له به ولذلك فإن غياب القدوة الحسنة من الآباء والأمهات والمدرسين كلها عوامل تشكل أرضية خصبة لتعلم الكذب وعلى هذا يتعين على الآباء تجنب الكذب وخاصة أمام الطفل وتجنب الكذب على الطفل نفسه، وقد نهى النبي صلى الله عليه وسلم عن ذلك؛ فعن عبد الله بن عامر رضي الله عنه أنه قال: دعتني أمي يوما ورسول الله صلى الله عليه وسلم قاعد في بيتنا، فقالت: ها تعال أعطيك، فقال لها رسول الله صلى الله عليه وسلم:" وما أردت أن تعطيه؟" قالت: أعطيه تمرا، فقال لها رسول الله صلى الله عليه وسلم:" أما إنك لو لم تعطه شيئا كتبت عليك كذبة" رواه أحمد وأبو داوود

أنواع الكذب لدى الأطفال

الكذب الذي يصدر من الطفل ليس واحدا، بل له تصنيفات عدة ومنها:

-الكذب الخيالي: يوجد لدى بعض الأطفال الصغار سعة في الخيال تدفعهم لابتداع مواقف وقصص وسرد حكايات كاذبة وهذا سلوك طبيعي لأنهم يستمتعون بالحكايات واختلاق القصص من أجل المتعة لأن هؤلاء الأطفال يجهلون الفرق بين الحقيقة والخيال ودور الوالدين هنا التوجيه للتفريق بين الخيال والحقيقة بما يتناسب مع نمو الطفل، ومن الخطأ اتهامه هنا بالكذب أو معاقبته عليه فالطفل عندما يتسع خياله وتتفتح قدراته العقلية وخاصة في سنوات الطفولة المبكرة يختلط لديه الواقع بالخيال ويروي قصصاً خيالية باعتبارها أحداث واقعية دون أن يقصد الكذب أو

تشويه الحقيقة فهو عندما يقول بأنه قتل الأسد فهو طفل ذكي وليس بطفل كــاذب كــذلك الحال في التفكير الخرافي الذي يكون نتيجة ضعف القدرة علــى التمييز بين الواقع والإدراك كأن يحاول الطفل سرد قصة خرافية بواقع موضـوعي مثلاً عندما يروي الطفل أنه ذهب إلى الفضاء ، أو أنه رأى العفــريت أو الغول وهذا التفكير هو أمر طبيعي بل هو في الاتجاه الإيجابي لذكاء الطفل ولنموه بشكل عام.

– الكــذب الالتباســي: يلجــأ بعض الأطفال للكذب عن غير قصد عندما تلتبس عليه الحقيقة ولا تساعده ذاكرته على سرد التفاصيل فيحذف بعضها ويـضـيف الآخر بما يناسب امكاناته العقلية وهذا النوع من الكذب يسمى بكذب الالتباس يزول من تلقاء نفسه عندما تصل الامكانات العقلية للطفل إلـــى مستوى يمكنه من إدراك التفاصيل وتذكر تسلسل الأحداث ولا يعني هذا الكذب انحراف في السلوك.

–الكــذب الدفاعي:وقد يأخذ الكذب شكل الكذب الدفاعي محاولة للخروج من موقف معين أو مأزق معين كأن يقول ليس هو من كسر الإناء أو فتح الباب.

الكذب الانتقامي: وقد يكون الكذب انتقامي فقد يكذب الطفل لإسقاط اللو علــى شــخص ما يكرهه أو يغار منه وهو من أكثر أنواع الكذب خطرا علــى الصحة النفسية وعلى كيان المجتمع ومثله وقيمه ومبادئه، ذلك لان الكــذب الناتج عن الكراهية والحقد هو كذب مع سبق الإصرار، ويحتاج مــن الطفــل إلـــى تفكير وتدبير مسبق بقصد إلحاق الضرر والأذى بمن يكرهه ويكون هذا السلوك عادة مصحوبا بالتوتر النفسي والألم وقد يحدث هــذا الــنوع من الكذب بين الأخوة في الأسرة بسبب التفرقة في المعاملة بيــنهم كمـــا يحــدث هذا بين التلاميذ في المدارس نتيجة الغيرة لأسباب مختلفة.

الكــذب الادعائــي: وقد يكون الكذب إدعائياً مثل التظاهر بالمرض لعدم الــرغبة فــي الــذهاب إلى المدرسة، والذي يدفع الطفل لممارسة الكذب الادعائــي أمــران الأمــر الأول وهو المفاخرة والمسايرة لزملائه الذين يحدثــونه عــن آبــائهم أو مساكنهم أو لعبهم والأمر الثاني هو استدرار العطــف مــن الوالدين، ويكثر ذلك عند من يشعرون بالتفرقة بينهم وبين إخــوانهم أو أخــواتهم وينبغــي للــوالدين هنا تفهم الأسباب المؤدية إليه وعلاجهــا، والتركيــز على تلبية الحاجات التي فقدها الطفل ودفعته إلى ممارسة هذا النوع من الكذب، دون التركيز على الكذب نفسه.

الكــذب التعويــضي: وقــد يكون الكذب تعويضي" وخاصة عند الشعور بالــنقص أو الحــرمان ومن أمثلة ذلك أن يرغب الطفل بشراء لعبة من اللعب ويرى أن والده لن يوافق على ذلك، فيدعي أن المدرسة طلبت منهم مــبلغا مــن المال فيأخذه من والديه لشراء هذه اللعبة ومثلما يبالغ الطفل بالأشياء الكثيرة التي يملكها، فيحدث الأطفال أن يملك ألعابا كثيرة وثمينة، أو يحدثهم عن والده وثروته، أو عن مسكنهم ويبالغ في وصفه وقد يكون كذباً مقصوداً كأن يكذب خوفاً من العقاب أو كذباً لا شعورياً نتيجة دوافع لا شــعورية لا يعــي بها الطفل "ككراهية لوالديه، أو مدرسيه أو أسرته" ولمــساعدة الأطفــال على التغلب على هذه المشكلة لابد من الكشف عن دوافعه اللاشعورية وتشجيعه على الصدق والأمانة دون عقاب أو خوف

غالباً ينشأ عند التفريق وعدم العدل بين الأولاد، سواء في المنزل أو فــي المدرســة، فقد يعمد الطفل إلى تخريب أو إتلاف ثم يتهم أخاه أو زميله، والغالب أن الاتهام هنا يوجه لأولئك الذين يحضون بتقدير واهتمام زائد أكثر من غيرهم.

استراتيجيات تعديل الكذب :

١- اســـتخدام أسلوب التعزيز الايجابي والسلبي من جانب المدرسين أو الآبـــاء مـــع الطفل في المواقف التي يتم التأكيد من خلالها على أن الطفل صادق ويقول الحقيقة ولا يكذب بمعنى تقديم معززات ايجابية للطفل عندما يقول الحقيقة ويرفع عنه عقابا قد وقع عليه مع ضرورة الـــبعد عن أساليب العقاب البدنى إلا في حالات نادرة وذلك لأنه في بعـــض الأحـــيان قد يكون ذلك سببا في كذب الطفل ويزيد المشكلة تعقيدا ولكن يمكن استخدام بعض الصور الأخرى من أساليب العقاب مـــثل حرمان الطفل لبعض الوقت من المعززات والأشياء المرغوبة والمحببة إلى نفسه مثل حرمان الطفل من اللعب أو الخروج في رحلة أو حرمانه من مصروفه ويدفع ثمن كذبه (تكلفة الاستجابة).

٢- الـــنمذجة ويتمـــثل ذلـــك الأســـلوب في القدوة الحسنة في ممارسة الـــسلوكيات الصادقة وتقديم قصص مصورة وأفلام تعمل على تدعيم بعـــض القـــيم الايجابية مثل الصدق والوفاء والابتعاد عن الكذب في القول والفعل وما يقع على الكذاب من عقاب في الدنيا والآخرة.

٣- تعلـــيم الآبـــاء وحـــثهم على ضرورة التزام الصراحة والصدق فيما يقولـــون أو يفعلـــون أمام الطفل وتجنب اى محاولات للكذب أمامه والوفاء بأي وعد يقطعونه على أنفسهم للطفل أو تبرير عدم الوفاء

٤- العقـــد الـــسلوكي ويتضمن عقد اتفاقية بين المرشد والطالب على أن يمنح الطفل مكافأة أو تعزيزا عند قوله الحقيقة.



الفصل التاسع

تعديل السلوك من المنظور الإسلامي



الفصل التاسع

تعديل السلوك من المنظور الاسلامى

مقدمة:

يتـناول الفـصل الحالـي تعديل السلوك من المنظور الاسلامى، مفهـومه وأهدافـه، وخصائصه، وإجراءاته وأساليبه، ونماذج من تعديل السلوكيات المستهجنة وذلك بشكل مفصل.

يعـد موضـوع تعـديل السلوك من الموضوعات الهامة التي تناولـتها نظـريات علم النفس حيث تدعي كل نظرية لنفسها القدرة على تعديل السلوك الإنساني والواقع يشير بشكل واضح إلى أن هذه النظريات لـم تصل إلى ما تدعيه من قدرة على تغيير السلوك، لكون الأسس التي تقـوم علـيها هذه النظريات منقوصة ومحدودة بسبب ابتعادها عن منهج الحق سبحانه وتعالى، فهي تختلف في نظرتها للإنسان وطبيعته، فمدرسة التحلـيل النفسي ترى أن سلوك الفرد ذا طبيعة جنسية وعدوانية تحكمها غريـزة الجنس والعدوان، والمدرسة السلوكية تعاملت مع سلوك الإنسان علـى أساس أنه مثير واستجابة في بداية الأمر وكأن حياة الفرد وسلوكه سلـسلة من المثيرات والاستجابات،غير أن المدرسة الإنسانية تعاملت مع الانسان على أنه إنسان له مدركات ومشاعر واتجاهات وأن البيئة الاجتماعية هي المـسئولة عما يتعرض له من مشكلات واضطرابات انفعالية، ومع هذا كله فهذه النظريات النفسية تنظر إلى الإنسان نظرة قاصرة ومحدودة، فصورته بصورة أقل بكثيـر من الصورة التي استحق بها التكريم من الله تعالى، إلى جانب أنها أهملت الجانب الروحي للإنسان قال تعالى: ﴿قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ﴾ (سورة الأنعام: ١٦٢)

في حين نجد أن الإسلام أهتم بدراسة شخصية الفرد وسلوكه من جمـيع جوانبها ويظهر ذلك في أكثر من موضع في القرآن الكريم، ومن أمثلة ذلك الاهتمام بالجانب البدني والعمل على المحافظة على البدن سليماً

صـــحيحاً معافـــاً من الأمراض العضوية قال تعالى: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا﴾ (سورة الأعراف: ٣١) وكذلك الاهتمام بتنمية الجانب العقلي وتنمـية الملكــات العقلــية، قال تعالى: ﴿الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَى جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ﴾ (سورة آل عمران: ١٩١) ومن مظاهــر الاهــتمام بالجانــب العقلي للشخصية في القرآن الدعوة إلى الملاحظة والــتأمل والتفكر في مخلوقات الله والكون، لقوله تعالى: ﴿أَفَلَا يَنْظُرُونَ إِلَى الْإِبِلِ كَيْفَ خُلِقَتْ وَإِلَى السَّمَاءِ كَيْفَ رُفِعَتْ وَإِلَى الْجِبَالِ كَيْفَ نُصِبَتْ وَإِلَى الْأَرْضِ كَيْفَ سُطِحَتْ﴾ (ســورة الغاشــية: ١٧-٢٠) وكــذلك الاهــتمام بالجانب الروحي للشخــصية، ويــدل على ذلك قوله تعالى: ﴿وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ﴾ (ســورة الــذاريات: ٥٦) وأخيــراً اهتم الإسلام بالجانب النفسي وإشباع الحاجــات النفسية المختلفة للفرد، وحذر من أمراض النفس المختلفة قال تعالــى: ﴿وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبْ بَعْضُكُمْ بَعْضًا﴾ (سورة الحجرات: ١٢)، وقــوله تعالى: ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ (سورة الروم: ٢١). فقــد أشارت الآية الكريمة إلى حاجة الإنسان إلى الزواج وإشباع الدافــع من أجل تحقيق الطمأنينة والسكينة وعلي هذا تكون نظرة الإسلام إلى الفرد نظرة إيجابية شاملة ومتكاملة.

ولمــا كان الفرد هو محور اهتمام الخطاب القرآني كان لا بد أن يعــالج القــرآن أوضاعاً مختلفة للفرد، منذ أن كان نطفة إلى أن يبعث ويحاســب بين يدي الله سبحانه وتعالى، ولقد خلق الله الإنسان مختلفاً عن سائر المخلوقات فمنحه العقل والإرادة وأناط بها التكليف وجعله خليفة في الأرض وزوده بطاقــات هائلــة من الإمكانات الإبداعية ونزغات الخير والــشر ولكل إنسان عالمه الخاص ولذا فالإنسان مستخلف من الله تعالى فــي الأرض، عليه يدور منهج التغيير وفاعليته قال تعالى: ﴿وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً﴾ (سورة البقرة: ٣٠) ومن واجب الإنسان

القيام بالتغيير والتعديل للسلوكيات غير المرغوب فيها لما منحه سبحانه وتعالى من عقل وإدراك قال تعالى: ﴿ذَلِكَ بِأَنَّ اللَّهَ لَمْ يَكُ مُغَيِّرًا نِعْمَةً أَنْعَمَهَا عَلَى قَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَأَنَّ اللَّهَ سَمِيعٌ عَلِيمٌ﴾ (سورة الأنفال: ٥٣) .

وقد أظهر الحق سبحانه وتعالى الغاية من خلق الإنسان فقال: ﴿وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ﴾ (سورة الذاريات: ٥٦) كما أرسل الله الرسل وأنزل الكتب ليبين للناس طريق الخير وطريق الشر ويهديهم ويصلح نفوسهم ويربيهم على التقوى قال تعالى: ﴿كَانَ النَّاسُ أُمَّةً وَاحِدَةً فَبَعَثَ اللَّهُ النَّبِيِّينَ مُبَشِّرِينَ وَمُنذِرِينَ..﴾ (سورة البقرة: ٢١٣) وقال تعالى في حق رسوله الكريم ﴿كَمَا أَرْسَلْنَا فِيكُمْ رَسُولًا مِّنكُمْ يَتْلُو عَلَيْكُمْ آيَاتِنَا وَيُزَكِّيكُمْ وَيُعَلِّمُكُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَيُعَلِّمُكُم مَّا لَمْ تَكُونُوا تَعْلَمُونَ﴾ (سورة البقرة: ١٥١) فانحرف الإنسان عن العبودية لله عز وجل، والابتعاد عن واجبه في القيام بأعباء الخلافة في الأرض يجعله يعيش حياة الضنك والضيق والخسران المبين في الدنيا والآخرة.

وبعد هذه المقدمة هناك سؤال يطرح نفسه على مائدة البحث وهو هل هناك عناية بالسلوك الإنساني وتعديله في الإسلام؟ وهل ورد هذا المصطلح (تعديل السلوك) في القرآن الكريم أو السنة المطهرة؟ وما هي المفاهيم التي تدل على تعديل السلوك في المنظور الإسلامي؟ وما هي أهداف تعديل السلوك واجراءاته وأساليبه وجميعها تساؤلات هامة سوف نحاول الإجابة عنها في هذا الفصل.

وفي البداية نود التنويه إلى أن الله أرسل الرسل للقيام بمهام عدة، منها تعديل سلوك البشر نحو السلوك الذي يريده الله عز وجل،وقد أشار الرسول عليه الصلاة والسلام إلى أن القائمين على رعاية الأطفال يستطيعون إكسابهم السلوك المرغوب فيه وتعديل استجاباتهم السلوكية غير المرغوبة نحو الأفضل حيث قال عليه الصلاة والسلام ما من مولود

إلا يـولد علـى الفطـرة فأبواه يهودانه أو ينصرانه أو يمجسانه، وعليه فالإسـلام كلـه دعوة لتعديل سلوك الفرد، واتجاهاته وأفكاره وآرائه بل ونظـرته إلى الحياة، وأن أساليب تعديل السلوك التي وردت في التشريع الاسـلامي تتفق مع أحدث نتائج أبحاث ودراسات علم النفس ويبرز ذلك واضحاً في كل آية من آيات القرآن الكريم وفي كل حديث نبوي شريف، فالإسـلام عمد على تغيير السلوك من سلوك الوثنية والشرك إلى سلوك التوحـيد، ومن الكفر إلى الإيمان، ومن الظلمُ والطغيان إلى العدل، ومن سـلوك التمـرد والعصيان إلى سلوك الطاعة والالتزام، ومن سلوك وأد البـنات إلى حبهن والاهتمام بهن ولذا فإن الإسلام يعدل من سلوك الفرد ويرسخ شخصيته على القيم والفضائل، وينبغي التأكيد هنا على أن ما قام بـه الرسـول عليه الصلاة والسلام من تغيير في سلوك البشر ما هو إلا عمل تربوي يتسم بالدقة والتنظيم كما حدث للأعرابي الذي بال في ناحية المـسجد ظناً منه أن المسجد مثل البيت، فمنع النبي صلى الله عليه وسلم الـصحابة مـن ضربه، ولما انتهى من بوله بين له الخطأ السلوكي الذي ارتكـبه، فكان ذلك درساً سلوكياً حكيماً منه عليه الصلاة والسلام فإحداث تغيير في السلوك الإنساني هو أحد أهداف الشريعة الإسلامية.

أمـا عن مصطلح تعديل السلوك فلم يرد على لسان الرسول عليه الـصلاة والسلام أو من خلال قراءة القرآن الكريمَ هذا اللفظ، ولكن ورد المصطلح بشرح غايته وهدفه ولم يرد هو بصورته اللفظية.

أولاً: مفهوم تعديل السلوك في الإسلام.

لقد اعتنى الإسلام بالسلوك الإنساني عناية كبيرة في بيان السلوك الـصحيح المرغوب فيه، والسلوك الخاطئ غير المرغوب فيه، وقد وجه الإسلام الأمة إلى التعاون من أجل تغيير وتعديل السلوكيات غير المقبولة بدلـيل قـوله تعالـى: ﴿وَلْـتَكُنْ مِـنْكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ

بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ﴾ (سورة آل عمران: ١٠٤) وقـوله تعالـى: (فلولا نفر من كل فرقة طائفة ليتفقهوا في الدين وليـنذروا قومهم إذا رجعوا إليهم لعلهم يرشدون) (سورة التوبة: ١٢٢) وبـذلك يكون الإسلام قد وجه الإنسان للخير وللطرائق والمسالك المؤدية إلـيه، ووضـح لـه المـشكلات التي تواجهه في حياته، وبين له كيفية مواجهتها وحلها.

إن تعـديل السلوك في المنظور الإسلامي عملية واعية تؤدي إلى إحداث تغيرات في السلوك وتعمل على تنمية السلوك الإيجابي، والحد من الـسلوك الـسلبي ومحـوه بما يتفق مع أسس ومبادئ العقيدة الإسلامية، وحاجات النفس البشرية للوصول إلى شخصية سوية متزنة وعليه فتعديل الـسلوك يعبر عن تعاليم الإسلام التي جاء بها القرآن الكريم، ووضحتها السنة النبوية المطهرة، ولمعرفة أسس ومبادئ تعديل السلوك في الإسلام لا بد من الرجوع إلى القرآن الكريم والسنة ثم الجهود الفكرية التي قام بها علماء المسلمين.

وهـناك مفاهيم مستخدمة في الفكر التربوي الإسلامي وردت في القـرآن والسنة المطهرة وتدل دلالة واضحة على اهتمام الإسلام بتغيير الـسلوك، ومـنها مفهوم التزكية وهى في اللغة يعنى الإصلاح والتطهير والتنمـية، يقال يزكي من يشاء أي يصلح، وتزكيهم بها أي تطهرهم بها والتزكية في الاصطلاح تعنى انتزاع ما هو غير مرغوب فيه وتعزيز ما هو مرغوب فيه، وهو مفهوم يرادف إلى درجة كبيرة تعديل السلوك بلغة علـم الـنفس، وجاءت التزكية في القرآن الكريم بمعان عدة منها الطهر والـصلاح، ويدل على ذلك قوله تعالى: ﴿وَلَوْلَا فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَتُهُ مَـا زَكَـا مِنْكُمْ مِنْ أَحَدٍ أَبَدًا وَلَكِنَّ اللَّهَ يُزَكِّي مَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ﴾ (سورة النور ٢١) وقوله تعالى﴿قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا﴾ (سورة الشمس: ٩) أي طهرها وأصلحها.

والصلاح كلمة عامة يدخل فيها صلاح سلوك الإنسان قال تعالى: ﴿هُوَ الَّذِي بَعَثَ فِي الْأُمِّيِّينَ رَسُولًا مِنْهُمْ يَتْلُو عَلَيْهِمْ آيَاتِهِ وَيُزَكِّيهِمْ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَإِنْ كَانُوا مِنْ قَبْلُ لَفِي ضَلَالٍ مُبِينٍ﴾ (سورة الجمعة: ٢) وعليه فالتزكية تعني التطهير والتنمية وقد جاءت بعد إعمال الفكر والعقيدة ليأتي بعدها التعلم، ولذا فالتزكية تستهدف الارتقاء بسلوك الإنسان عن طريق التحرر من الخضوع للشهوات إلى بلوغ مقام العبودية الحقة لله سبحانه وتعالى، والقيام بهذه العملية يحتاج إلى دراية واسعة بالنفس وأمراضها وطرق علاجها،وكلما زكت النفس وتهذبت طباعها استقام السلوك الداخلي والخارجي وللتزكية خطوات هي:

- إبعاد الفرد عن البيئات التي تنكر القيم والمبادئ الإسلامية ومخالفة أهل تلك البيئات، وهذا الإبعاد والمخالفة يوفر حماية فكرية وسلوكية للأفراد، ويدل على ذلك تحريم الرسول عليه الصلاة والسلام على عمر بن الخطاب، رضي الله عنه قراءة صحيفة من التوراة، وكذلك حثه عليه السلام الصحابة رضوان الله عليهم على مخالفة غير المسلمين في شتى مظاهر حياتهم.
- التعرف على الأنماط السلوكية غير المقبولة عند الفرد والمستهجنة من جانب الإسلام، واستبدالها بأخلاق وسلوكيات مرغوب فيها.
- البدء بتعديل السلوك غير المرغوب فيه، وتعزيز ما هو مرغوب فيه بمختلف أنواع التعزيز، وقد حدد القرآن الكريم والسنة المطهرة للإنسان مراتب يبلغ فيها سلوكه درجة الكمال، وهذه المراتب هي الإسلام والإيمان والإحسان.

وتنقسم عملية التزكية إلى ثلاثة أنواع وهي تزكية النفس، وتزكية العقل، وتزكية الجسم، وينتج عنها جميعاً تزكية السلوك الإنساني، الذي

هو محصلة شخصية الانسان، وتعني تزكية النفس تعريف النفس بنشأتها وأخطار الشيطان والدنيا عليها ومن الأعمال التي تؤثر تأثيراً مباشراً في الـــنفس وتنعكس آثارها ونتائجها على الجوارح العبادات من صلاة وذكر لله ســبحانه وتعالـــى وصيام وحج وأمر بالمعروف ونهي عن المنكر،أما تـــزكية العقل فتكون عن طريق استبدال العقائد والأوهام والمعتقدات غير الـــصحيحة عـــند الإنسان، بالإضافة إلى دعوة العقل إلى التفكير والتأمل والتدبـــر فـــي ملكوت الله، قال تعالى:﴿أَفَلَا يَنظُرُونَ إِلَى الْإِبِلِ كَيْفَ خُلِقَتْ وَإِلَى السَّمَاءِ كَيْفَ رُفِعَتْ ﴾ (سورة الغاشية: ١٧)وقوله تعالى: ﴿أَمْ خُلِقُوا مِنْ غَيْرِ شَيْءٍ أَمْ هُمُ الْخَالِقُونَ أَمْ خَلَقُوا السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ بَل لَّا يُوقِنُونَ﴾ (ســورة الطـــور: ٣٥) أمـــا تزكية الجسم فتكون بإشباع حاجات الجسم المخـــتلفة وفقاً للضوابط الشرعية قال تعالى: ﴿قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْـــرَجَ لِعِـــبَادِهِ وَالطَّيِّـــبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ﴾ (سورة الأعراف: ٣٢) ،وقوله تعالى: ﴿نِسَاؤُكُمْ حَرْثٌ لَّكُمْ فَأْتُوا حَرْثَكُمْ أَنَّى شِئْتُمْ ﴾ (سورة البقرة:٢٢٣)

ومن المفاهيم الأخرى التي استخدمت للدلالة على تغيير السلوك، مصطلح تهذيب الأخلاق، وهو يدل دلالة واضحة على تعديل السلوك في علم النفس، والتهذيب للأخلاق لا يعني أن يغير الإنسان سلوكه كاملاً، ولا يعنـــي استئـــصال مـــا في النفس من غرائز تؤدي إلى سوء الخلق، فهي موجودة ومتأصلة في فطرة الإنسان، إنما يعني تهذيب الأخلاق رد الخلق أو السلوك إلى الاعتدال من غير إفراط ولا تفريط.

ويكـــون تهذيب الأخلاق عن طريق تطهير النفس من السلوكيات غيـــر الأخلاقـــية والـــرذائل وذلـــك بالتخلي عنها، والسعي نحو اكتساب الفـــضائل والتحلي بها مقتدياً في ذلك بالرسول عليه الصلاة والسلام الذي وصفه ربه قائلاً ﴿ وَإِنَّكَ لَعَلَى خُلُقٍ عَظِيمٍ ﴾ (القلم:٤) وامتثالاً لقول الله تعالـــى: ﴿ لَقَـــدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُو اللَّهَ

﴿وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيراً﴾ (الأحزاب:٢١) وقد روى البخاري ومسلم فـــي صحيحيهما أن هشام بن حكيم سأل عائشة رضي الله عنها عن خلق رســـول الله صـــلى الله علـــيه وسلم فقالت: خلقه القرآن، وحتى تصبح الأخـــلاق متأصـــلة فـــي الفرد وتصدر عنه بسهولة لا بد له من معاشرة الأخيار والصالحين ومصاحبتهم

ولاشـــك أن كـــل فرد منا في حاجة ماسة إلى تهذيب خلقه حتى يـــضبط غرائزه، وتعتدل طباعه، ويحافظ على إنسانيته ويتجه إلى منزلة الملائكة، لأن هذا التهذيب يتيح للإنسان المواءمة بين غرائزه وخضوعها لعقله، كما يتيح له التخلق بمكارم الأخلاق والالتزام بالسلوك اللائق به في الحياة، كأفضل مخلوق كرمه ربه واختصه بالخلافة.

ومن المفاهيم التي تدل على تغيير السلوك مفهوم الأمر بالمعروف والنهـــي عن المنكر وهو مفهوم واسع وشامل، فالمعروف اسم جامع لكل خير ولما يحبه الله تعالى ويرضاه، والمنكر اسم جامع لكل ما يبغضه الله ســـبحانه وتعالـــى، فسلوك الإنسان الذي يرضى عنه الله سبحانه وتعالى معروف، وسلوك الإنسان الذي لا يرضى عنه الله سبحانه وتعالى منكر، وعـــدم ممارسة الإنسان السلوك الذي لا يرضى عنه الله تعالى ابتعاد عن المنكر،ولذا فالأمر بالمعروف والنهي عن المنكر من أهم واجبات الإسلام، قال تعالى: ﴿كُنْتُمْ خَيْرَ أُمَّةٍ أُخْرِجَتْ لِلنَّاسِ تَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَتَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَـــرِ وَتُؤْمِـــنُونَ بِاللَّهِ﴾ (سورة آل عمران: ١١٠) فالأمر بالمعروف والنهـــي عـــن المنكر هو سبب خيرية هذه الأمة، فمتى تخلت الأمة عن واجب الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر، سلبت منها الخيرية ووقع بها عذاب الله سبحانه وتعالى قال تعالى: ﴿لُعِنَ الَّذِينَ كَفَرُوا مِنْ بَنِي إِسْرَائِيلَ عَلَـــى لِسَانِ دَاوُودَ وَعِيسَى ابْنِ مَرْيَمَ ذَلِكَ بِمَا عَصَوْا وَكَانُوا يَعْتَدُونَ كَانُوا لَـــا يَتَنَاهَوْنَ عَنْ مُنْكَرٍ فَعَلُوهُ..﴾ (سورة المائدة: ٧٨-٧٩) وعليه فللأمر

بالمعـــروف والنهـــي عن المنكر منزلة عظيمة في الإسلام، فهو وظيفة الرسـل جميـعاً وبهــذا يكون الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر أمراً بـسلوكيات مرغوب فيها، ونهياً عن سلوكيات غير مرغوب فيها وبالتالي فهو يساهم بدور فعال في تعديل السلوك الإنساني.

ويتـــرتب على ترك الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر أخطار كثيـــرة مـــنها انتـــشار الـــرذائل والأخلاق السيئة والطرد من رحمة الله تعالى،ومن الأخطار أيضاً، عدم استجابة الدعاء وسرعة وقع العقوبات من الله تعالـــى، قـــال صـــلى الله علـــيه وســـلم: "والذي نفسي بيده، لتأمرن بالمعـــروف ولتنهون عن المنكر أو ليوشكن الله أن يبعث عليكم عقاباً منه ثم تدعونه فلا يستجاب لكم" (رواه الترمذي).

ثانياً:أهداف تعديل السلوك وخصائصه في الإسلام:

يتميـــز تعـــديل الـــسلوك الإنـــساني فـــي الإسلام بمجموعة من الخصائص والأهداف التي تلتقي أحياناً مع أهداف تعديل السلوك في علم الـــنفس، وتختلف أحياناً أخرى فتعديل السلوك الإنساني في الإسلام يستمد أهدافه من أهداف التربية الإسلامية ولا بد من الإشارة في البداية إلى أن الغايـــة مـــن خلـــق الإنسان ووجوده على الأرض هي عبادة الله سبحانه وتعالـــى ولا يمكن أن يكون السلوك دون أن هدف، ومن هنا لا يمكن أن يـــتم تعديل السلوك بطريقة عشوائية بل ينطوي على أهداف عدة منها ما يلي:

– غرس المبادئ والقيم الدينية والفضائل السلوكية عند الأفراد، وربـــط الإيمان بالأخلاق ، فالإيمان يعكس صورة المسلم الحسنة؛ فينشأ الفرد متمسكاً بالأخلاق ولذا فتربية الأفراد على الإيمان الصحيح من أهم أهـــداف الإسلام وكذلك تعديل السلوك وذلك لتشكيل شخصية سوية قوية، فـــالأخلاق في المرتبة الثانية بعد الإيمان بالله تعالى، ولا يتم إيمان المسلم

حتى تكتمل أخلاقه، ومما يدل على منزلة الأخلاق في الإسلام قوله عليه الصلاة والسلام أكمل المؤمنين إيماناً، أحسنهم خلقاً، وقوله عليه الصلاة والسلام لا إيمان لمن لا أمانة له ولا دين لمن لا عهد له.

- النظـرة إلـى الإنـسان نظرة ايجابية شاملة ومتكاملة والحفاظ على حقوقه ومنها حق التعبير عن الذات وعدم الاعتداء على الآخرين وإن قـام بالاعتداء فإن العقوبة تترتب عليه بقدر اعتدائه قال تعالى: ﴿مِنْ أَجْلِ ذَلِكَ كَتَبْنَا عَلَى بَنِي إِسْرَائِيلَ أَنَّهُ مَنْ قَتَلَ نَفْسًا بِغَيْرِ نَفْسٍ أَوْ فَسَادٍ فِـي الْـأَرْضِ فَكَأَنَّمَا قَتَلَ النَّاسَ جَمِيعًا وَمَنْ أَحْيَاهَا فَكَأَنَّمَا أَحْيَا النَّاسَ جَمِيعًا﴾ (سورة المائدة، ٣٢) وحق التدين والاعتقاد، قال تعالى: ﴿لَا إِكْرَاهَ فِي الدِّينِ قَدْ تَبَيَّنَ الرُّشْدُ مِنَ الْغَيِّ فَمَنْ يَكْفُرْ بِالطَّاغُوتِ وَيُؤْمِنْ بِاللَّهِ فَقَدِ اسْتَمْسَكَ بِالْعُرْوَةِ الْوُثْقَـى لَا انْفِصَامَ لَهَا وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ﴾ (سورة البقرة ٢٥٦) وحق الكرامة قال تعالى: ﴿وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ﴾ (سورة الإسراء ٧٠).
- تشكيل الفرد الصالح عن طريق هدايته إلى فطرته السليمة التي فطره الله علـيها قال تعالى: ﴿فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ الـنَّاسَ عَلَـيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ذَلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ﴾ (سورة الروم: ٣٠) ولقد كان الرسول علية الصلاة والسلام منذ بعثته يسعى لتشكيل الشخصية الإسلامية السوية، وكانت شخصيته عليه الصلاة والسلام نموذجاً طيباً للإقتداء به.
- إصــلاح علاقـة الفـرد بربه بإصلاح سريرته وعلانيته وأن يكون الإنسان عابداً لله عز وجل عبودية مطلقة ولذلك نجد أن الله قد خاطب رسـوله الكريم بالعبد قال تعالى: ﴿سُبْحَانَ الَّذِي أَسْرَى بِعَبْدِهِ لَيْلًا مِنَ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ إِلَى الْمَسْجِدِ الْأَقْصَى الَّذِي بَارَكْنَا حَوْلَهُ لِنُرِيَهُ مِنْ آيَاتِنَا إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْبَصِيرُ﴾ (سورة الإسراء: ١).
- إعمـار الأرض والقـيام بمقـومات الاستخلاف ويعني ذلك أن ينتفع الإنـسان بـالأرض ويتـصرف بما ينسجم مع أوامر الله عز وجل

وأحكامـــه، فليس للإنسان حق التصرف والانتفاع المطلق وفق أهوائه الشخـصية، بل يكون ذلك بالسلوك الصحيح، فالإنسان كله متجه إلى الله عز وجل قال تعالى: ﴿قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِـينَ لَا شَرِيكَ لَهُ وَبِذَلِكَ أُمِرْتُ وَأَنَا أَوَّلُ الْمُسْلِمِينَ﴾(سورة الإنعام: ١٦٢).

- – تحقيق الصحة الجسمية والنفسية والعقلية معاً، فلا بد للإنسان حتى يستطيع القيام بما كلفه الله به من واجبات من تحقيق الصحة الجسمية والنفـسية والعقلـية لـــه وقد وضع الإسلام الأساليب الوقائية لوقاية الإنـــسان من الأمراض المختلفة، كما وضع له أساليب علاج للسلوك تخاطب العقل والنفس معاً فالإسلام ينظر إلى الإنسان باعتباره وحدة مـــتكاملة مكـــونة من جسم وعقل وروح، وتتعامل مع هذه المكونات بطـــرق متوازنة ولبناء شخصية إسلامية متكاملة لا بد أن تكون القيم والأخـــلاق الركيزة الأساسية التي تبنى عليها عملية التغيير والتعديل، ويـــدل على هذا ما قاله النبي صلى الله عليه وسلم لعمر بن الخطاب حين رآه ينام على حصير أثر في جنبه عليه السلام فقال لو اتخذنا لك فراشاً لينا فكان جوابه عليه الصلاة والسلام يا عمر مالي وللدنيا، والذي نفسي بيده ما مثلي ومثل الدنيا إلا كمثل راكب سار في يوم فاستظل تحت شجرة ساعة من نهار، ثم راح وتركها.
- ممارســـة السلوكيات المرغوب فيها والابتعاد عن السلوكيات الخاطئة وغيـــر الصحيحة التي تبدد طاقات الفرد وتبعده عن السلوك الصحيح وطريق الحق ويعد ذلك هدفاً هاماً من أهداف تعديل السلوك.
- بـــناء وتقوية علاقات الفرد مع ربه ومع الذات ومع الناس الآخرين، وتكـــون علاقته مع ربه من خلال العبودية المطلقة لله عز وجل أما علاقته مع الناس فتكون وفقاً لمنهج الشريعة الإسلامية، وتكون علاقته

مــع نفــسه من خلال ترويض شهواته، والتسامي والإعلاء بها، قال تعالـــى ﴿قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا﴾ (سورة الشمس: ٩) ولهذا يرمى الإسلام في مقاصده وأهدافه إلى بناء مجتمع سوى تسود فــيه القيم والفضائل الأخلاقية التي تضبط سلوك الفرد والابتعاد عن الــسلوكيات المرفوضة وغير المقبولة والرذائل المنتشرة في المجتمع وهكــذا تتضح في عملية تعديل سلوك الإنسان في الإسلام الغاية من خلق الإنسان ومهمته في الحياة فالإنسان لم يخلق عبثاً ولم يترك دون مهمــة يسعى من أجل تحقيقها ومهمته في الدنيا عمارة الأرض، وللبيئة دور مهــم في إصلاح الفرد وتغيير سلوكه والتخلص من السلوكيات غير المرغوب فيها ومن ثم فلابد من تغيير البيئة والدليل على ذلك أن الله سبحانه وتعالى أمر الرسول عليه الصلاة والسلام بالهجرة إلى المدينة وكــذلك أيــضا ما جاء في حديث الرجل الذي قتل مائة نفس، وجاء يــسأل أعلــم أهل الأرض هل له من توبة، فكان الجواب "انطلق إلى أرض كــذا وكذا فإن بها أناساً يعبدون الله تعالى فاعبد الله معهم ولا ترجع إلى أرض قومك فإنها أرض سوء.

ثالثاً: إجراءات تعديل السلوك

لتعديل السلوك إجراءات محددة في المنظور الإسلامي على الوجه الآتي:

أولاً: تعريف الشخص المراد تعديل سلوكه بأن السلوك الذي يمارسه غير مــرغوب فــيه، وأن هذا السلوك لا يتفق مع أحكام الدين الإسلامي، والطلــب منه التوقف عن السلوك غير المقبول وكان صلى الله عليه وسلم يتبع هذا الأسلوب مع الصحابة ويعلمهم الكف عن السلوك غير الــصحيح لفظياً أو غير لفظياً من خلال اتصال العين أو بالإشارات فلقد رأى رسول الله صلى الله عليه وسلم، أسامة يلبس حلة من حرير قد بعث بها إليه، فنظر إليه رسول الله صلى الله عليه وسلم فعرف أن

رسول الله صلى الله عليه وسلم قد أنكر ما صنع فقال يا رسول الله ما تنظر فأنت بعثت إلي بها، فقال إني لم أبعث إليك لتلبسها ولكني بعثت إليك لتشقها خُمراً بين نسائك" فالرسول عليه الصلاة والسلام لم يوافق أسامة رضي الله عنه في سلوكه بلبسه للحرير، بل أشار إلى أسامة أن هذا السلوك غير مقبول، ثم طلب منه التوقف عن هذا السلوك وكان عليه الصلاة والسلام يبادر هو بشخصه لإيقاف السلوك الخاطئ وغير المقبول فعندما حاول الحسن بن علي رضي الله عنه أراد أن يأكل من تمر الصدقة، والمعروف أن الصدقات لا يأخذها آل بيت النبي عليه الصلاة والسلام فكان عليه الصلاة والسلام هو المبادر بإيقاف هذا السلوك.

ثانياً: تحديد السلوك المراد تعديله تحديداً دقيقاً. لأن هذا التحديد يعد البداية الضرورية لإجراء تعديل السلوك، ويجب أن يكون هذا التحديد في ضوء معايير محددة وليس بطريقة عشوائية ثم تحديد الوسائل الناجحة للقيام بتغييره.

ثالثاً: فهم أسباب السلوك ودوافعه فليس المطلوب من المرشد أو القائم بتعديل السلوك معالجة آثار السلوك ونتائجه فقط، بل الوقوف على أسبابه ودوافعه وهو ما كان يفعله الرسول صلى الله عليه وسلم من تعليم للسلوكيات السليمة حيثما كان الدافع والسبب وراء سلوكه غير المقبول هو الجهل وصحبة السوء، وهذا ما حذر منه الرسول عليه الصلاة والسلام، وقد عالجت السنة النبوية هذا الأمر عن أبي موسى الأشعري رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم مثل الجليس الصالح والجليس السوء كحامل المسك ونافخ الكير، فحامل المسك إما أن يحذيك، وإما أن تبتاع منه، وإما أن تجد منه رائحة طيبة، ونافخ الكير إما أن يحرق ثيابك، وإما أن تجد منه

رائحة خبيثة) متفق عليه، ففهم أسباب ودوافع السلوك ومعالجتها تعد مدخلاً هاماً لتحديد السلوك ثم تعديله بطريقة صحيحة وليس معالجة آثار السلوك ونتائجه فحسب.

رابعاً: أن ينصب التعديل على السلوك غير الصحيح وليس على الفرد ذاته وهذا ما علمنا إياه الرسول عليه الصلاة والسلام، ومن ذلك ما سلكه أبو الدرداء لما مر على رجل قد أصاب ذنباً فكان بعض القوم يسبه فقال: أرأيتم لو وجدتموه في حفرة ألم تكونوا مستخرجيه؟ قالوا: بلى، قال: فلا تسبوا أخاكم واحمدوا الله الذي عافاكم! قالوا: أفلا تبغضه؟ قال: إنما أبغض عمله فإذا تركه فهو أخي، وعلى هذا لا يبغض الفرد لذاته، وإنما الذي يبغض هو السلوك غير المناسب الذي يسلكه الفرد فمثلاً إذا استخدم أسلوب العقاب مع الطفل يجب أن يشعر الطفل أن العقاب وقع عليه بسبب سلوكه غير المقبول وليس لأنه هو نفسه مرفوض بمعنى أن العقاب ليس موجها إلى شخصه ولا انتقاما منه، وإنما بسبب سلوكه الخاطيء الذي جر عليه العقاب.

خامساً: تحديد الأساليب المناسبة في تعديل السلوك بقصد تعليم الفرد السلوك السليم على أن تعطى هذه الأساليب الوقت الكافي لتحقيق النتائج المرجوة منها وعدم التعجل في الحكم عليها لأن التعجل لا يؤدي إلى تحقيق الغاية المرجوة ومن بين هذه الأساليب قيام الفرد الذي ترتبت على سلوكه أضرار بإصلاح ما أفسده وقد حدثت مواقف عدة في حياة الرسول عليه الصلاة والسلام، ففي موقف مع أم المؤمنين عائشة رضي الله عنها حينما دفعتها غيرتها إلى كسر إناء إحدى زوجاته عليه الصلاة والسلام حيث تروي السيدة عائشة غيرتها من السيدة صفية رضي الله عنها التي اشتهرت بجودة

الطهي فقالت:ما رأيت صانعة طعام مثل صفية، صنعت لرسول الله طعامـــاً وهو في بيتي فأخذني أفكل أي قشعريرة فارتعدت من شدة الغيـــرة فكـــسرت الإنـــاء ثم ندمت فقلت يا رسول الله ما كفارة ما صنعت؟ إناء مثل إناء وطعام مثل طعام.

رابعاً: أساليب تعديل السلوك:

لقد اهتم الإسلام بوسائل وطرائق تعديل السلوك الإنساني اهتماماً واضـــحاً فلقد أشتمل على الوسائل التي تساعد في تعديل وتغيير السلوك إلـــى الأفـــضل، مـــثل أسلوب الثواب والعقاب والنمذجة والتدريب على المهارات الاجتماعية قال تعالى: ﴿لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِمَنْ كَانَ يَرْجُو اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا﴾ (سورة الأحزاب:٢١) كما اهتم بتعديل الجوانب المعرفية السلبية لدى الفرد ويلحظ ذلك في قوله تعالـــى: ﴿ وَاللَّاتِي تَخَافُونَ نُشُوزَهُنَّ فَعِظُوهُنَّ وَاهْجُرُوهُنَّ فِي الْمَضَاجِعِ وَاضْـــرِبُوهُنَّ فَـــإِنْ أَطَعْنَكُمْ فَلَا تَبْغُوا عَلَيْهِنَّ سَبِيلًا إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلِيًّا كَبِيرًا﴾ (سورة النساء: ٣٤) ، فالموعظة في الآية الكريمة أسلوب عقلي، ومنهج فريد في تعديل السلوك والوسائل الأساسية في موضوع تعديل السلوك الإنساني هي التعزيـــز والعقـــاب، والنمذجة السلوكية (القدوة) والإنطفاء قد ذكرت في القرآن الكريم، وهي وسائل قديمة قدم الإنسان.

ولا شك أن هناك تشابهاً بين أساليب تعديل السلوك الحديثة في علم النفس وبـــين الأســـاليب الإسلامية في القرآن الكريم والسنة المطهرة في ذلك، ولكـــن الإطـــار يختلف اختلافاً كلياً، فالإطار الإسلامي منهج شامل لكل جـــوانب الحياة وهو منهج رباني إلهي لا مجال فيه لاجتهاد البشر، ومن أساليب تعديل السلوك التي وردت في القرآن والسنة وأثبتها العلم الحديث ما يلي:

١- أسلوب الثواب:

يعتبر أسلوب الثواب والعقاب واحداً من أساليب التربية الإسلامية المتعددة مثل أسلوب التربية بالقدوة ، أو أسلوب التربية بالقصة أو بالعادة أو بالوعظ والإرشاد إلى غير ذلك وهذه الأساليب تهدف إلى إصلاح الطفل وتعديل سلوكه وهي ليست للزجر والانتقام والتشفي من الطفل والمقصود من كلمة الثواب تعزيز السلوك الطيب وتثبيته فالثواب يشحذ الهمم ويقوي العزائم ويدخل السرور إلى النفس، ويبعث روح الأمل في الإنسان، فيسعى إلى غايته ملتزماً أفضل الطرق، حتى يصل إلى ذلك الثواب، وله الأثر الطيب في إصلاح وتهذيب النفوس الناشئة، وتهذيب الأخلاق والثواب مبدأ مستمد من القرآن الكريم والسنة المطهرة يهدف إلى تدعيم السلوك وتعديله، باستخدام المحفزات الإيجابية المادية أو المعنوية ، والثواب هو الترغيب لأن هدفهما واحد وهو دفع الفرد للقيام بسلوك ما أو الامتناع عن سلوك آخر، ومقابل هذا الالتزام يكون الثواب من الله تعالى ويعد أسلوب الثواب من الأساليب الناجحة في تعديل سلوك الأفراد سواء أكان التعديل بزيادة السلوك المرغوب فيه أم بتقليل السلوك غير المرغوب فيه.

وتتمثل قيمة الثواب التربوية في كونه يحفز الطفل ويشجعه على معاودة الأفعال التي يثاب عليها ويجعل السرور أو الابتهاج الذي يحصل في نفسه ويكون ذلك دافعاً له على تكرار النتائج التي حققها في مختلف أوجه نشاطه، وعند إتباع أسلوب الثواب في التعامل مع الطفل، يجب على الآباء والمعلمين أن يعاملوا جميع الأطفال بعدل ودون تمييز والحديث معهم والاستماع إليهم والإجابة على جميع تساؤلاتهم بإجابات واضحة وتنويع الثواب والمكافأة لتشويق الطفل (مادي، معنوي)ويجب أن يكون الثواب في الوقت المناسب وأن يتناسب الثواب مع عمل الطفل وسلوكه.

ولأهمية الثواب نجد أن الحق سبحانه وتعالى قدمه على العقاب، ومن رحمته بعباده أنه يثيب على الطاعة ويعطي عليها الثواب العظيم، أما المعصية فلا يضاعفها وتغفر له إن تاب إلى الله تعالى، قال تعالى: ﴿مَنْ جَاءَ بِالْحَسَنَةِ فَلَهُ عَشْرُ أَمْثَالِهَا وَمَنْ جَاءَ بِالسَّيِّئَةِ فَلَا يُجْزَى إِلَّا مِثْلَهَا وَهُمْ لَا يُظْلَمُونَ﴾ (سورة الأنعام: ١٦٠) .

وفي القرآن الكريم الكثير من التطبيقات على الثواب، من مدح وثناء ومن الأمثلة على استخدام الثواب في سبيل الحض على القيام بسلوك مرغوب فيه أو تكراره أو الامتناع عن سلوك آخر غير مرغوب فيه قال تعالى: ﴿وَمَنْ يُرِدْ ثَوَابَ الدُّنْيَا نُؤْتِهِ مِنْهَا وَمَنْ يُرِدْ ثَوَابَ الْآخِرَةِ نُؤْتِهِ مِنْهَا وَسَنَجْزِي الشَّاكِرِينَ﴾ (سورة آل عمران: ١٤٥) فالآية الكريمة تتحدث عن ثوابين، ثواب الدنيا والثواب في الآخرة. وقد يكون الثواب الدنيوي مادياً أو معنوياً، والهدف منه زيادة تكرار السلوك المرغوب فيه، أو الكف عن السلوك غير المرغوب فيه،وقال تعالى على لسان الملك في قصة سيدنا يوسف عليه الصلاة والسلام: ﴿وَقَالَ الْمَلِكُ ائْتُونِي بِهِ أَسْتَخْلِصْهُ لِنَفْسِي فَلَمَّا كَلَّمَهُ قَالَ إِنَّكَ الْيَوْمَ لَدَيْنَا مَكِينٌ أَمِينٌ قَالَ اجْعَلْنِي عَلَى خَزَائِنِ الْأَرْضِ إِنِّي حَفِيظٌ عَلِيمٌ﴾ (سورة يوسف: ٥٤) فيوسف عليه السلام كان مثالاً للعفة والطهارة والنقاء، فقد رفض أن يسلك سلوك العاصين لله سبحانه وتعالى، فجاء الثواب المادي الدنيوي بالمنصب الرفيع في الحياة الدنيا، بالإضافة إلى المكانة العالية في الآخرة، وهذا الثواب يعزز سلوكه في المستقبل، بأن يسلك دائماً سلوك العفة والطهارة، وأن يبتعد عن سلوك العاصين وقال تعالى: ﴿قُلْنَا يَانَارُ كُونِي بَرْدًا وَسَلَامًا عَلَى إِبْرَاهِيمَ﴾ (سورة الأنبياء: ٦٩) فالآية الكريمة تتحدث عن سيدنا إبراهيم عليه الصلاة والسلام أبو الأنبياء، فكان يدعو قومه إلى ترك عبادة الأصنام والتوجه لعبادة الله تعالى وحده، وهذا سلوك مرغوب فيه يتفق مع

الشريعة الإسلامية فأراد قومه أن يقتلوه بالحرق في نار أعدوها له، فكان الثواب الفوري من الله تعالى بأن فقدت النار خاصية الإحراق واستمر سلوك إبراهيم في الدعوة إلى عبادة الله تعالى وحده.

ويختبر الله سبحانه وتعالى إبراهيم مرة أخرى بأن يأمره بذبح ولده، ويصدق عليه السلام فتظهر المكافأة من الله تعالى في افتداء إسماعيل عليه الصلاة والسلام بكبش عظيم، قال تعالى: ﴿فَلَمَّا بَلَغَ مَعَهُ السَّعْيَ قَالَ يَابُنَيَّ إِنِّي أَرَى فِي الْمَنَامِ أَنِّي أَذْبَحُكَ فَانظُرْ مَاذَا تَرَى قَالَ يَاأَبَتِ افْعَلْ مَا تُؤْمَرُ سَتَجِدُنِي إِنْ شَاءَ اللَّهُ مِنَ الصَّابِرِينَ فَلَمَّا أَسْلَمَا وَتَلَّهُ لِلْجَبِينِ وَنَادَيْنَاهُ أَنْ يَاإِبْرَاهِيمُ قَدْ صَدَّقْتَ الرُّؤْيَا إِنَّا كَذَلِكَ نَجْزِي الْمُحْسِنِينَ إِنَّ هَذَا لَهُوَ الْبَلَاءُ الْمُبِينُ وَفَدَيْنَاهُ بِذِبْحٍ عَظِيمٍ﴾ (سورة الصافات: ١٠٢-١٠٧) ، فالله سبحانه وتعالى يكافئ عباده جراء سلوكهم من استحق منهم المكافأة وصور الثواب المادي المؤجل أو الفوري في القرآن الكريم كثيرة، ولا يكون هذا الثواب إلا عقب سلوك من الإنسان يستحق الثواب عليه وأكد هذا الثواب والتعزيز في قوله تعالى: ﴿لَقَدْ رَضِيَ اللَّهُ عَنْ الْمُؤْمِنِينَ إِذْ يُبَايِعُونَكَ تَحْتَ الشَّجَرَةِ فَعَلِمَ مَا فِي قُلُوبِهِمْ فَأَنْزَلَ السَّكِينَةَ عَلَيْهِمْ وَأَثَابَهُمْ فَتْحًا قَرِيبًا وَمَغَانِمَ كَثِيرَةً يَأْخُذُونَهَا وَكَانَ اللَّهُ عَزِيزًا حَكِيمًا﴾ (سورة الفتح: ١٨-١٩) ففي النص الكريم ثواب فوري بإعلان الرضا عنهم عقب المبايعة وتعجيل الثواب لهم بالفتح والغنائم، ثم ثواب آخر مؤجل بالوعد بغنائم أخرى، كما يوجد ثواب بكف أيدي الأعداء عنهم، وهو ما يسمى بعلم النفس التعزيز السلبي قال تعالى: ﴿وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ﴾ (سورة غافر: ٦٠) ، فالآية الكريمة تبين ثواباً آخر قد يكون مادياً أو معنوياً ألا وهو استجابة الدعاء، فدعاء المؤمن الذي يرفع يديه إلى السماء طالباً العون والمساعدة من الله تعالى، يحفز الإنسان للعمل والالتزام بالسلوك القويم.

وكـــان الرســـول علـــيه الصلاة والسلام دائم المناجاة والتضرع والابـــتهال والـــتذلل لله، ولا يقتـــصر الدعاء على جانب واحد من حياة الإنسان بل يشتمل جميع جوانب حياته وسلوكه وهو أحد الجوانب الهامة في حياة الإنسان قال تعالى: ﴿تِلْكَ حُدُودُ اللَّهِ وَمَنْ يُطِعْ اللَّهَ وَرَسُولَهُ يُدْخِلْهُ جَـنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا وَذَلِكَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ﴾ (سورة النساء: ١٣) وتدل الآية الكريمة على أن الثواب المؤجل يبقى تأثيره في النفس مستمراً قال تعالى: ﴿وَإِنَّ لَكَ لَأَجْرًا غَيْرَ مَمْنُونٍ﴾ (سورة القلم: ٣) فالثواب في الآية الكريمة دائم وموصول لا ينقطع ولا ينتهي.

وتـــتعدد أشكال الثواب في الإسلام ومنها استخدام عبارات المدح والثناء وقـــد ورد ذلـــك في القرآن الكريم والسنة المطهرة، وهو أسلوب يعد من أكثـــر الأســـاليب الـــناجحة في تعديل السلوك وقد استخدم القرآن الكريم عـــبارات المـــدح والثناء على المؤمنين جراء سلوكيات طيبة فعلوها مثل الخـــشوع فـــي الصلاة والإعراض عن اللغو، وأداء الزكاة، وحفظ الفرج ومـــن ذلك قوله تعالى: ﴿قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ وَالَّـــذِينَ هُـــمْ عَـــنِ اللَّغْوِ مُعْرِضُونَ وَالَّذِينَ هُمْ لِلزَّكَاةِ فَاعِلُونَ وَالَّذِينَ هُمْ لِفُـــرُوجِهِمْ حَافِظُونَ ﴾ (سورة المؤمنون: ١-٥) وكان الرسول صلى الله علـــيه وســـلم يستخدم عبارات المدح والثناء على الصحابة رضوان الله علـــيهم، بسبب سلوكياتهم المرغوبة ومن أجل استمرارها أو الابتعاد عن ســـلوكيات أخـــرى واستخدام النبي عليه الصلاة والسلام الثواب المادي الفـــوري والمؤجل ويدل على ذلك ما حدث مع ابن عبد الله بن أُبَيّ زعيم المنافقـــين، فقد كان والده عبد الله من أشد الناس عداوة لرسول الله صلى الله عليه وسلم، وأبنه من أشد الناس محبة للرسول عليه الصلاة والسلام، وسار على طريق الرسول عليه الصلاة والسلام وخالف طريق أباه فعندما توفي والده طلب من الرسول عليه الصلاة والسلام قميصه حتى يكفن أبيه

فأجابـــه الرسول عليه الصلاة والسلام إلى طلبه، وما يدل على ذلك أيضاً مـــا رواه عـــبد الله بن عمر قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "أعطوا الأجير أجره قبل أن يجف عرقه.

واســـتخدم الرسول عليه الصلاة والسلام الثواب المادي المؤجل فعن أبي هريـــرة عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: (سبعة يظلهم الله يوم القيامة فـــي ظله يوم لا ظل إلا ظله إمام عادل وشاب نشأ في عبادة الله ورجل ذكـــر الله في خلاء ففاضت عيناه ورجل قلبه معلق في المسجد ورجلان تحابـــا في الله ورجل دعته امرأة ذات منصب وجمال إلى نفسها قال إني أخـــاف الله ورجل تصدق بصدقة فأخفاها حتى لا تعلم شماله ما صنعت يميـــنه) متفق عليه كما أخرجه أيضاً النسائي والترمذي ومالك في الموطأ وأحمد في المسند.

وممـــا تقدم يتبين أن أنواع الثواب متعددة في الإسلام فمنها ما هو مادي ومعـــنوي ومـــؤجل وفـــوري وذلك بهدف زيادة السلوك المرغوب فيه، والامتـــناع عن السلوك غير المرغوب فيه، وهذا هو غرض التعزيز في أساليب تعديل السلوك في علم النفس أيضاً ولا بد من الأخذ بعين الاعتبار تناسب الثواب مع السلوك، فهناك سلوكيات يناسبها أن يكون الثواب مادياً، وسلوكيات يناسبها أن يكون السلوك معنوياً أو فورياً أو مؤجلاً، في اختيار الثواب ومناسبته للسلوك أمر في غاية الأهمية وأن اختيار الوقت المناسب للثواب أمر في غاية الأهمية، فهناك سلوكيات تحتاج إلى ثواب فوري من أجل الاستمرار، وسلوكيات يكون الثواب المؤجل هو الأفضل.

٢ـ أسلوب العقاب:

والعقـــاب هو أحد أساليب تعديل السلوك وليس أهمها أو كلها بل ربمـــا يكون أضعفها ولقد أقر الإسلام العقاب كأحد أساليب تعديل السلوك فـــي الإسلام وجاء ذكره في عدة مواضع في القرآن والسنة، والعقاب هو

الجــزاء الذي يتلقاه الإنسان جراء سلوكه، والعقاب بشتى أنواعه ووسائله أحــد الوســائل التي لا ترتاح إليها النفس البشرية، ولا ينظر إليها بعين الرضا ولكنه قد يكون ضرورة من ضرورات التربية السليمة أحياناً، فقد يلجــأ إليها المربي عندما تدفعه الحاجة ولا يجد مفراً من معاقبة المسيء خــوفاً مــن تكرار سلوكه ولقد شرع الإسلام مبدأ العقوبة، وبسط أنواعا وألواناً من العقوبات المختلفة لاختلاف الجرائم، فجزاء القتل القتل، وجزاء الــسرقة قطع اليد، وحد شارب الخمر الجلد، وهكذا يوجد لكل سلوك غير مرغوب فيه عقاباً محدداً ينبغي تنفيذه دون تهاون قال تعالى مبيناً ذلك عند الحديث عن حد الزنا: ﴿الزَّانِيَةُ وَالزَّانِي فَاجْلِدُوا كُلَّ وَاحِدٍ مِنْهُمَا مِائَةَ جَلْدَةٍ وَلَا تَأْخُذْكُمْ بِهِمَا رَأْفَةٌ فِي دِينِ اللَّهِ﴾ (سورة النور: ٢) وقال تعالى عن حد الــسرقة:﴿وَالسَّارِقُ وَالسَّارِقَةُ فَاقْطَعُوا أَيْدِيَهُمَا جَزَاءً بِمَا كَسَبَا نَكَالًا مِنَ اللَّهِ وَاللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ﴾ (المائدة:٣٨) ومارواي عن عائشة أن أسامة كلم النبي فــي امــرأة فقــال: إنما هلك من كان قبلكم إنهم كانوا يقيمون الحد على الوضــيع ويتــركون الشريف، والذي نفسي بيده لو أن فاطمة بنت محمد سرقت لقطعت يدها.

ومــن المفاهــيم الخاطئة مقولة أن التربية الناجحة في استخدام العقاب ولكن الصحيح أن يستخدم المربي القدوة الحسنة والموعظة الحسنة أو التــرغيب والتــرهيب فإذا لم يصلح استخدم العقاب وأن يكون العقاب مــتدرجاً ومتناسـباً مع شخصية الطفل من اللوم والعتاب حتى الضرب فالطفل الذي تردعه النظرة يجب ألا نوبخه، والطفل الذي ينصلح بالتوبيخ يجب ألا نضربه وهكذا ومن ذلك قوله تعالى: ﴿وَاللَّاتِي تَخَافُونَ نُشُوزَهُنَّ فَعِظُــوهُنَّ وَاهْجُــرُوهُنَّ فِي الْمَضَاجِعِ وَاضْرِبُوهُنَّ فَإِنْ أَطَعْنَكُمْ فَلَا تَبْغُوا عَلَــيْهِنَّ سَبِيلًا﴾ (سورة النساء: ٣٤) وعلى هذا يكون الهدف من العقاب هــو تغيير سلوك الفرد نحو الأفضل، فالهدف من إقرار العقوبات إصلاح

الفرد، لأن الفرد عندما يفكر أن يسلك سلوكاً مخالفاً ثم يتذكر العقوبة التي تنتظـــره فإنـــه يتـــراجع، وكذلك فإن الهدف منها رحمة المجتمع وردع للآخـــرين، حـــيث الـــذين يرون العقوبة تنفذ، فقد لا تسول إليهم أنفسهم ارتكاب السلوك أو التفكير فيه.

ومـــع أن العقـــاب يجـــب أن يأتي في مؤخرة الوسائل التربوية نجد أن المـــربين غالباً ما يبدءون به ويبالغون في التركيز عليه ربما لأنه يحقق نتائج سريعة يرغبونها فإذا أراد الأب من أبنه أن يذاكر وتكاسل الأبن عن ذلك؛ فقد يلجأ الأب لضرب الأبن

حتى يجلس على المكتب وينظر في الكتاب، وهنا يظن الأب أنه استراح وانتصر لأنه حقق ما يراه صحيحا لأبنه ولكن في الحقيقة إن التغير الذي حـــدث للابن نتيجة العقاب هو تغير شكلي وسطحي فالطفل لا يذاكر في الواقـــع وإنمـــا جلس ينظر في الكتاب لتفادي غضب الأب، والنتيجة هي كراهية الابن للمذاكرة وللدراسة.

أشكال العقاب وأساليبه:

وللعقـــاب مفهـــوماً واسعاً يشمل أشياء كثيرة يمكن أن نجملها في نوعين وهمـــا العقـــاب النفسي مثل نظرة اللوم والعتاب أو نظرة الاعتراض من الـــوالدين، أو الانـــتقاد أو التوبيخ أو الحرمان من أشياء يحبها الطفل، أو حبـــسه فـــي غرفة ومنها العقاب البدني ويشمل الضرب أو أي نوع من أنواع الإيذاء البدني وفيما يأتي أشكال العقاب في الإسلام وهى كما يلي:

- التلمـــيح والتعريض بالسلوك غير الصحيح، فيتوجب على المربي أن يعـــرض ويلمـــح للفرد الذي سلك سلوكاً غير سوياً ويبين له أن هذا السلوك غير صحيح، وهذا التعريض قد يكون كافياً لأن يرتدع ويبتعد عـــن هـــذا السلوك ولا يكرره في المستقبل ومما ورد في كتاب الله، منـــبهاً الصحابة رضوان الله عليهم إلى سلوكيات يجب عليهم الابتعاد

عــنها مثل رفع الصوت فوق صوته عليه السلام ومناداته باسمه كما ينادي بعضهم بعضاً قوله تعالى ﴿يَاأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَرْفَعُوا أَصْوَاتَكُمْ فَــوْقَ صَــوْتِ النَّبِيِّ وَلَا تَجْهَرُوا لَهُ بِالْقَوْلِ كَجَهْرِ بَعْضِكُمْ لِبَعْضٍ أَنْ تَحْــبَطَ أَعْمَــالُكُمْ وَأَنْــتُمْ لَا تَشْعُرُونَ إِنَّ الَّذِينَ يَغُضُّونَ أَصْوَاتَهُمْ عِنْدَ رَسُــولِ اللَّـــهِ أُولَئِكَ الَّذِينَ امْتَحَنَ اللَّهُ قُلُوبَهُمْ لِلتَّقْوَى لَهُم مَّغْفِرَةٌ وَأَجْرٌ عَظِيمٌ﴾ (سورة الحجرات: ٢-٣).

- اللوم والعتاب سواء أكان سراً أم جهراً، ومما عاتب الله تعالى الرسول عليه الصلاة والسلام في سلوكه مع الأسرى، وفكاكهم من الأسر ﴿مَا كَــانَ لِنَبِيٍّ أَنْ يَكُونَ لَهُ أَسْرَى حَتَّى يُثْخِنَ فِي الْأَرْضِ تُرِيدُونَ عَرَضَ الدُّنْيَا وَاللَّهُ يُرِيدُ الْآخِرَةَ وَاللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ﴾ (سورة الأنفال: آية ٦٧) وكــذلك مـــا حــدث مع أسامة بن زيد رضي الله عنهما، فقد عاتبه الرســول علــيه الصلاة والسلام عتاباً شديداً عندما جاء يشفع للمرأة المخــزومية التي سرقت قائلاً له: أتشفع في حد من حدود الله؟ ثم قام فخطــب وقال: يا أيها الناس إنما ضل من قبلكم أنهم كانوا إذا سرق الشريف تركوه وإذا سرق الضعيف أقاموا عليه الحد، وأيم الله لو أن فاطمة بنتَ مُحَمّد سَرَقَت لقطع محمد يدها.

- التوبــيخ وهو إشعار الفرد بعدم الرضا عن سلوكه، وقد يأخذ التوبيخ أنــواع كثيرة منها التوبيخ باللفظ أو الإشارة، وورد في القرآن الكريم نــصوص جاء فيها توبيخ لسلوك معين ومنها عند قول الإنسان ما لا يفعــل، واعتبــره الحق سبحانه وتعالى مقتاً قال تعالى: ﴿يَاأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لِمَ تَقُولُونَ مَا لَا تَفْعَلُونَ كَبُرَ مَقْتًا عِنْدَ اللَّهِ أَنْ تَقُولُوا مَا لَا تَفْعَلُونَ﴾ (سورة الصف: ٢-٣).

- الــتهديد والترهيب، ويعتمد التهديد والترهيب في القرآن الكريم على إثارة الانفعالات والعواطف، كإثارة الخوف من الله تعالى الذي.بدوره

يكون وسيلة ردع وزجر للإنسان من اقتراف المعاصي والذنوب ومن ذلـك قوله تعالى في حديثه عن من سلك سلوكاً معرضاً عن حكم الله تعالــى: ﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِـيَامَةِ أَعْمَـى﴾ (ســورة طه: ١٢٤) . وقوله لمن اتبع الشهوات: ﴿فَخَلَـفَ مِـنْ بَعْدِهِمْ خَلْفٌ أَضَاعُوا الصَّلَاةَ وَاتَّبَعُوا الشَّهَوَاتِ فَسَوْفَ يَلْقَوْنَ غَيًّا﴾ (سورة مريم: ٥٩) ، وكذلك أيضاً توعده سبحانه وتعالى لمن يأخذ الربا: ﴿يَاأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَذَرُوا مَا بَقِيَ مِنَ الرِّبَا إِنْ كُنتُمْ مُؤْمِنِينَ فَإِنْ لَمْ تَفْعَلُوا فَأْذَنُوا بِحَرْبٍ مِنَ اللَّهِ وَرَسُولِهِ وَإِنْ تُبْتُمْ فَلَكُـمْ رُءُوسُ أَمْوَالِكُمْ لَا تَظْلِمُونَ وَلَا تُظْلَمُونَ﴾ (سورة البقرة: ٢٧٨- ٢٧٩) ، وتوعد سبحانه وتعالى الكفار بعقوبات لهم في الآخرة جراء ســلوكياتهم المنحرفة، قال تعالى: ﴿وَلِلَّذِينَ كَفَرُوا بِرَبِّهِمْ عَذَابُ جَهَنَّمَ وَبِئْسَ الْمَصِيرُ إِذَا أُلْقُوا فِيهَا سَمِعُوا لَهَا شَهِيقًا وَهِيَ تَفُورُ تَكَادُ تَمَيَّزُ مِنَ الْغَـيْظِ كُلَّمَا أُلْقِيَ فِيهَا فَوْجٌ سَأَلَهُمْ خَزَنَتُهَا أَلَمْ يَأْتِكُمْ نَذِيرٌ قَالُوا بَلَى قَدْ جَاءَنَـا نَذِيـرٌ فَكَذَّبْنَا وَقُلْنَا مَا نَزَّلَ اللَّهُ مِنْ شَيْءٍ إِنْ أَنْتُمْ إِلَّا فِي ضَلَالٍ كَبِيـرٍ﴾ (سورة الملك: ٦-٩) فعندما يسمع الإنسان هذه الآيات وما تحويه من التهديد والوعيد لا بد له أن يفكر في تغيير وتعديل سلوكه.

- عــرض نمــاذج من العقوبات التي حلت بالأمم والأفراد في عهودها الماضــية على سلوكياتهم المنحرفة مثلما يقول سبحانه وتعالى على لسان ولد نوح الذي كفر بربه ولم يطع والده: ﴿وَنَادَى نُوحٌ ابْنَهُ وَكَانَ فِـي مَعْـزِلٍ يَا بُنَيَّ ارْكَب مَّعَنَا وَلَا تَكُن مَّعَ الْكَافِرِينَ قَالَ سَآوِي إِلَى جَـبَلٍ يَعْصِمُنِي مِنَ الْمَاءِ قَالَ لَا عَاصِمَ الْيَوْمَ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِلَّا مَن رَّحِمَ وَحَـالَ بَيْـنَهُمَا الْمَوْجُ فَكَانَ مِنَ الْمُغْرَقِينَ﴾ (سورة هود:٤٢- ٤٣) فكانت العقوبة من الله تعالى على هذا السلوك.

- الحـــرمان والـــسلب، وهو أخذ أو منع الفرد من شيء محبب إليه، وهـــي عقوبة مادية ونفسية في آن واحد ففي قصة سيدنا آدم عليه الـــسلام عـــندما ســـلك سلوكاً مخالفاً لما تلقى من أوامر حرمه الله سبحانه وتعالى البقاء في الجنة وهي مكان تمتع به كثيراً قال تعالى: ﴿وَقُلْـــنَا يَاآدَمُ اسْكُنْ أَنْتَ وَزَوْجُكَ الْجَنَّةَ وَكُلَا مِنْهَا رَغَدًا حَيْثُ شِئْتُمَا وَلَـــا تَقْرَبَا هَذِهِ الشَّجَرَةَ فَتَكُونَا مِنَ الظَّالِمِينَ فَأَزَلَّهُمَا الشَّيْطَانُ عَنْهَا فَأَخْـــرَجَهُمَا مِمَّا كَانَا فِيهِ وَقُلْنَا اهْبِطُوا بَعْضُكُمْ لِبَعْضٍ عَدُوٌّ وَلَكُمْ فِي الْـــأَرْضِ مُسْتَقَرٌّ وَمَتَاعٌ إِلَى حِينٍ﴾ (سورة البقرة: ٣٥-٣٦) ومن ذلـــك مـــا جاء في تعديل سلوك المرأة الناشز قال تعالى: ﴿وَاللَّاتِي تَخَافُـــونَ نُـــشُوزَهُنَّ فَعِظُوهُنَّ وَاهْجُرُوهُنَّ فِي الْمَضَاجِعِ﴾ (سورة النـــساء ٣٤) ، واستخدم الرسول الكريم الهجر عندما عاقب الذين تخلفـــوا عن الخروج لغزوة تبوك، فأمر النبي عليه الصلاة والسلام بهجرهم ومقاطعتهم جراء سلوكهم. فالإعراض عن المخطئ وهجره من الأساليب التي تترك آثاراً في الإنسان وسلوكه.

- الإبعـــاد، وهو عقوبة تعني إبعاد من ارتكب السلوك المنحرف عن المكان الذي ارتكب فيه السلوك، ونجد ذلك في سنة النبي صلى الله علـــيه وســـلم حيث قال: "فمن زنى ولم يحصن جلد مائة وتغريب عـــام". ويلحـــظ أن مـــدة الإبعاد محددة وتأتي بعد تنفيذ عقوبة ما فالإبعاد عقوبة نفسية رادعة، ويجب أن تكون كذلك. وكذلك وردت عقـــوبة الإبعـــاد عندما تحدث القرآن عن حد الحرابة وهي إشهار الـــسلاح فـــي وجوه الناس وقطع طريقهم وأخذ أموالهم وقتلهم قال تعالـــى: ﴿إِنَّمَـــا جَـــزَاءُ الَّذِينَ يُحَارِبُونَ اللَّهَ وَرَسُولَهُ وَيَسْعَوْنَ فِي الْـــأَرْضِ فَـــسَادًا أَنْ يُقَتَّلُوا أَوْ يُصَلَّبُوا أَوْ تُقَطَّعَ أَيْدِيهِمْ وَأَرْجُلُهُمْ مِنْ خِلَـــافٍ أَوْ يُنْفَوْا مِنَ الْأَرْضِ﴾ (سورة المائدة: ٣٣) وكذلك ما فعل

عمــر بن الخطاب رضي الله عنه بالشاب الجميل الذي افتتنت فيه النساء فنفاه من المدينة المنورة.

- العقــوبات الماديـــة: فالمـــتأمل في كتاب الله تعالى وسنة نبيه عليه الـصلاة والـسلام يلحــظ أن الله تعالى رتب لكثير من السلوكيات المخالفــة عقــوبات مالــية يجــب علــى الفرد الذي يمارس تلك الـسلوكيات، فــنجد فـــي كفارة المرء لإفطاره عامداً في رمضان العقــوبات المادية الآتية وهى عتق رقبة مؤمنة، أو صيام شهرين متتابعين، وهي عقوبة جسدية ونفسية، أو إطعام ستين مسكيناً وهي عقــوبة مالية أيضاً، ويلحظ المتأمل أيضاً العقوبة المادية في كفارة اليمـــين قـــال تعالى: ﴿فَكَفَّارَتُهُ إِطْعَامُ عَشَرَةِ مَسَاكِينَ مِنْ أَوْسَطِ مَا تُطْعِمُونَ أَهْلِيكُمْ أَوْ كِسْوَتُهُمْ أَوْ تَحْرِيرُ رَقَبَةٍ فَمَنْ لَمْ يَجِدْ فَصِيَامُ ثَلَاثَةِ أَيَّامٍ ذَلِكَ كَفَّارَةُ أَيْمَانِكُمْ إِذَا حَلَفْتُمْ﴾ (سورة المائدة: ٨٩)

- الـــضرب، أبـــاح القـــرآن الكـــريم الضرب واعتبره آخر الوسائل التربوية عندما لا تجدي الوسائل الأخرى، ومما يدل على مشروعية الـــضرب قـــوله تعالـــى: ﴿وَاللَّاتِـــي تَخَافُـــونَ نُشُوزَهُنَّ فَعِظُوهُنَّ وَاهْجُرُوهُنَّ فِي الْمَضَاجِعِ وَاضْرِبُوهُنَّ فَإِنْ أَطَعْنَكُمْ فَلَا تَبْغُوا عَلَيْهِنَّ سَبِيلًا إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلِيًّا كَبِيرًا﴾ (سورة النساء ٣٤)

وهـــناك ضـــوابط للعقـــاب البدني في الشريعة الإسلامية وذلك أن يكون الهدف من الضرب هو الإصلاح وأن يكون العقاب متناسباً مع الذنب في كميته ونوعه، وأن يكون بعد ارتكاب الذنب، وأن يكون العقاب أولاً بأول وعـــدم تجمـــيع الأخطاء على الفرد ثم معاقبته مرة واحدة بعد أسبوع أو شـــهر حتى يدرك خطأه ويحاول إصلاحه فلا يؤجل العقاب لأن التأجيل يفقـــده معناه وفائدته وعدم التسرع في العقاب إلا بعد معرفة الأسباب ثم تعـــريف الفرد بالخطأ الذي عوقب عليه وأن يكون قد أعطى فرصة حتى

يقلــع عــن هــذا السلوك غير المرغوب وأن يكون العقاب إصلاحيا لا انتقامــيا، أي لــيس بسبب الحالة المزاجية المضطربة للأم أو الأب وأن يكون الضرب في مكان مأمون مثل أسفل الرجلين وتجنب الوجه والرأس عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "إذا قاتــل أحدكم أخاه فلا يلطمن الوجه" وأن يكون ضرب الطفل بعد سن العاشــرة إقــتداء بالحديث الشريف: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: مــروا أولادكم بالصلاة وهم أبناء سبع واضربوهم عليها وهم أبناء عشر وفرقوا بينهم في المضاجع فلا يجوز ضرب الطفل قبل سن العاشرة وأن تكون آلة الضرب (العصا) خفيفة و صغيرة لكي لا تحدث أضراراً كبيرة للطفل وأن لا يكون الضرب بشدة و قسوة، لكي لا يؤثر هذا الضرب على نفــسية الطفــل ســلبياً ولا تتحول العقوبة إلى إهانة للفرد وهدر لكرامته وينبغــي أن لا تــتعدى عدد الضربات للطفل عشر ضربات استناداً إلى الحديث الشريف "لا يجلد أحد فوق عشر جلدات إلا في حد من حدود الله وأن يكون العقاب بعد استنفاد جميع الوسائل.

وللعقاب في الإسلام ضوابط ومبادئ ليحقق غايته، ومنها

١-الــتحقق مــن وقــوع السلوك غير المقبول وحدوثه بمعنى أن يكون ضرب الطفــل علــى ذنب ارتكبه قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنْ جَاءَكُمْ فَاسِقٌ بِنَبَإٍ فَتَبَيَّنُوا أَنْ تُصِيبُوا قَوْمًا بِجَهَالَةٍ فَتُصْبِحُوا عَلَى مَا فَعَلْتُمْ نَادِمِينَ﴾ (سورة الحجرات: ٦) فالآية الكريمة إلى التثبت وعدم التسرع في الإقدام على الضرب.

٢-التأكد من أن السلوك غير المقبول صدر عن الفرد دون إكراه فالطفل عندما يخطيء قد لا يعتمد الخطأ ولا يقصده ، وإنما يصدر عنه الخطأ من خــلال تــصرفاته وســلوكياته وحركاته غير المقصودة ولذا ينبغي عدم معاقبــته إلا بعــد بــيان الخطأ في تصرفه وتوضيحه له ولذا يقول عليه الــصلاة والسلام: إن الله تجاوز عن أمتي الخطأ والنسيان وما استكرهوا

علـيه، فالسلوك الذي صدر عن الفرد بإكراه، لا يلزمه العقوبة، فالسلوك غير متأصل فيه ولا دخل له به.

٣-مـراعاة الفروق الفردية بين الأفراد عند اختيار العقوبة فهناك فروق فـردية بين الأطفال في طبائعهم ومزاجهم وميولهم وأخلاقهم ولا بد من معـرفة طبيعة الطفل قبل معاقبته ، فمنهم من تكفيه الإشارة ومنهم من لا تـردعه الكلمة ومنهمّ من لا يردعه إلا العقاب الشديد ومنهم من يتألم إذا عوقب بالحجز آخر اليوم المدرسي ومنهم من يجد مسرة في هذا الحجز ، ومـنهم من يحزن لمنعه يوماً من المدرسة ومنهم من يُسر كل السرور لغـيابه عـنها وهكـذا وقد شبه الإمام الغزالي المربي كالطبيب وكما أن الطبيب لو عالج جميع المرضى بعلاج واحد قتل أكثرهم ، كذلك المربي لـو أشـار على المتعلمين بنمط واحد أهلكهم جميعاً وأمات قلوبهم وإنما ينبغـي معـرفة طبـيعة الطفل وسنه ومزاجه ويبنى على ذلك الأسلوب المناسب في عقابه.

٤-عدم المبالغة في العقوبة بمعنى أن نوع ومقدار العقوبة يتفاوت بمقدار الـذنب فعلى المربي اختيار العقوبة المناسبة للذنب دون إسراف حتى لا يؤدي ذلك إلى تجاوز الهدف من العقوبة.

٥-المحافظة على كرامة الفرد الذي يحل به العقاب ويلحظ ذلك في قصة المـرأة الغامديـة التـي زنت وغفلت عن رقابة الله للحظات لكن حرارة الإيمـان وخـوفها مـن الرحمن أيقضت مضجعها فلم يهدأ بالها وجاءت للرسـول لتعلن عن سلوكها البغيض وتلقى عقابها فحفر لها إلى صدرها وأمـر بها فرجمت فيقبل خالد بن الوليد بحجر فرمى رأسها فينضح الدم علـى وجـه خالد فسبها فسمع النبي صلى الله عليه وسلم سبه إياها فقال مهلاً يا خالد فو الذي نفسي بيده لقد تابت توبة لو وزعت على أهل المدينة لكفـتهم ثـم صلّى عليها النبي المصطفى صلى الله عليه وسلم ودعا لها

ودفنت فالعقوبة ليست موجهة لذات الشخص، بل هي موجهة للسلوك الذي سـلكه، وهذا ما يجب أن يعتني به الآباء والمعلمين عندما يعاقبون الطلبة بأن يجتنبوا كل ما يحط من كرامتهم.

٣ـ أسلوب القدوة (النمذجة):

القدوة هي الاسم من الإقتداء، وكلاهما مأخوذ من مادة (ق د و) التي تدل علـى اقتـياس بالشيء واهتداء ، قال الجوهري: القدوة بالكسر: الأسوة، يقال: فلان قدوة يقتدى به، فالقدوة هي الاقتداء بالغير ومتابعته والتأسي به فيقال فلان قدوة إذا كان ممن يأتسي الناس خطاه، ويتبعون سلوكه وعلى هـذا يكـون القدوة هو المعلِّم القدير بلا لسان، والمرشد الناصح من غير بـيان، ولـذا كـان خيـر النصح أفعل كما افعل لا كما أقول وإذا كانت مستويات فهم الكلام عند الناس تتفاوت فإن الجميع يتسـاوى أمامهم الرؤية بالعين المجردة للمثال والقدوة الحية فَعَنْ ابْنِ عُمَرَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ: اتَّخَـذَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ خَاتَمًا مِنْ ذَهَبٍ فَاتَّخَذَ النَّاسُ خَوَاتِيمَ مِنْ ذَهَـبٍ فَقَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِنِّي اتَّخَذْتُ خَاتَمًا مِنْ ذَهَبٍ فَنَبَذَهُ وَقَـالَ إِنِّـي لَـنْ أَلْبَسَهُ أَبَدًا] فَنَبَذَ النَّاسُ خَوَاتِيمَهُمْ رواه البخاري ومسلم والتـرمذي والنسائي ويـدل ذلـك على أن الفعل أبلغ من الكلام وليس ضـرورياً أن تكون القدوة كاملة من كل ناحية لكي يقتدي به بل يكفي أن يكون قدوة واقعية في بعض الجوانب ولذلك يمكن القول أن فلاناً قدوة في صـفة معيـنة فيقال مثلاً فلان قدوة في البذل والتضحية ولكنه لا يتصف بـالعلم مثلاً، ويقال إن فلاناً قدوة في طلب العلم دون الشجاعة في الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر.

والرسـول صلى الله عليه وسلم هو القدوة المطلقة والحسنة فكل مـا يفعلـه أو يقوله أو حتى يتركه هو محل أسوة وقدوة، لذا جاء القرآن الكـريم يبـين موقع وأهمية القدوة في التربية وتعديل السلوك قال تعالى:

﴿لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِمَنْ كَانَ يَرْجُو اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا﴾ (سورة الأحزاب: ٢١) فالآية الكريمة تبين أهمية القدوة ومالها من تأثير واضح على سلوك الأفراد وقد حذر القرآن الكريم من إحداث خلل في القدوة بأن يكون الجانب النظري الذي يدعو إليه مختلفاً عن الجانب التطبيقي الذي يفعله الإنسان قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لِمَ تَقُولُونَ مَا لَا تَفْعَلُونَ﴾ (سورة الصف: ٢) وقوله عز وجل: ﴿أَتَأْمُرُونَ النَّاسَ بِالْبِرِّ وَتَنْسَوْنَ أَنْفُسَكُمْ وَأَنْتُمْ تَتْلُونَ الْكِتَابَ أَفَلَا تَعْقِلُونَ﴾ (سورة البقرة: ٤٤) ومما لاشك فيه أن الفرد يكسب كثيراً من السلوكيات بعضها مرغوب فيه، وبعضها غير مرغوب فيه، فإذا ما سلك الفرد سلوكاً غير مرغوب فيه، فلا بد أن يتعرض للقدوة الحسنة من أجل أن يكتسب منها سلوكا حسناً ويتخلى عن سلوكياته الأخرى فالإنسان محتاج إلى شخصية يعجب بها ويقتدي بأفعالها وسلوكها إما في جزء من حياته أو في حياته كلها ومن هنا أكد النبي عليه الصلاة والسلام على أهمية الصاحب الصالح والصاحب السوء، لما له من تأثير واضح على سلوك الفرد، وعليه تكون القدوة أساس تقويم السلوك وتعديله، والإقتداء جاء مع الأنبياء والصحابة والتابعين والأئمة، وهذا ما كان من الرسول عليه الصلاة والسلام حين خاطب الصحابة رضوان الله عليهم "صلوا كما رأيتموني أصلي" ؛ فالقدوة عامل مهم في إصلاح الأفراد أو إفسادهم.

فالقدوة ذات فاعلية وتأثيراً كبيراً في تعديل السلوك فالطفل الذي يرى والديه يكذبان لا يتعلم الصدق ولا يكون صادقاً والذي يرى من والديه العدوان يكون بالضرورة عدوانياً، فلا ينفع تأديب ولا تلقين ولا موعظة ولا تصح إلا بالقدوة، فهي الأساس في تعديل للسلوك، ولذا نرى المصطفى عليه الصلاة والسلام يحث على ذلك حتى مع الصبيان، فعن عبد الله بن عامر رضي الله عنه قال دعتني أمي يوماً، ورسول الله صلى الله عليه وسلم قاعد في بيتنا، فقالت: يا عبد الله تعال حتى أعطيك، فقال

لهـا علـيه الصلاة والسلام: ما أردت أن تعطيه؟ قالت: أردت أن أعطيه تمراً، فقال: أما إنك لو لم تعطه شيئاً، كتبت عليك كذبة" .

وقد استخدم الرسول صلى الله عليه وسلم أسلوب القدوة في تعليم الصلاة، فعن أبي هريرة رضي الله عنه أن رجلاً دخل المسجد، ورسول الله صـــلى الله علــيه وسلم جالس في ناحية المسجد فصلى، ثم جاء فسلم علــيه، فقـــال لـــه رسول الله صلى الله عليه وسلم "وعليك السلام، ارجع فصل، فإنك لم تصل، "فقال في الثانية أو في التي تليها: "علمني يا رسول الله" فقال: "إذا قمت إلى الصلاة فأسبغ الوضوء، ثم استقبل القبلة، فكبر، ثم اقرأ ما تيسر معك من القرآن، ثم اركع حتى تطمئن راكعاً، ثم ارفع حتى تستوي قائماً، ثم اسجد حتى تطمئن ساجداً، ثم ارفع حتى تطمئن جالساً، ثم افعل ذلك في صلاتك كلها" (رواه مسلم).

ومـــن ذلك ما رواه عمرو بن شعيب عن أبيه عن جده أن رجلاً أتـــى النبي صلى الله عليه وسلم فقال: يا رسول الله كيف الطهور؟ فدعا رسول الله صلى الله عليه وسلم بماء في إناء فغسل كفه ثلاثاً حتى استوفى ثم قال: "فمن زاد عن هذا أو نقص فقد تعدى وظلم" (أبو داود) . ويروى أن الرســـول صلى الله عليه وسلم توضأ أمام جمع من الناس ثم قال: "من توضأ نحو وضوئي هذا ثم صلى ركعتين، لا يحدث فيهما نفسه غفر له ما تقدم من ذنبه"(رواه البخاري).

وذكر القرآن الكريم مثالاً بين فيه كيف يتعلم الإنسان عن طريق القـــدوة، وذلك حينما قتل قابيل أخاه هابيل، ولم يعرف كيفية التصرف في الجثة، فبعث الله غراباً يبحث في الأرض ليدفن غراباً ميتاً فتعلم قابيل منه قـــال تعالى: ﴿فَبَعَثَ اللَّهُ غُرَابًا يَبْحَثُ فِي الْأَرْضِ لِيُرِيَهُ كَيْفَ يُوَارِي سَوْأَةَ أَخِـــيهِ قَـــالَ يَاوَيْلَتَا أَعَجَزْتُ أَنْ أَكُونَ مِثْلَ هَذَا الْغُرَابِ فَأُوَارِيَ سَوْأَةَ أَخِي فَأَصْــبَحَ مِنَ النَّادِمِينَ﴾ (سورة المائدة: ٣١). فالقدوة أسلوب هام في تعليم

الأطفـال سـلوكيات جديـدة غير موجودة لديهم فكان النبي عليه الصلاة والسلام يحرص كل الحرص على تعليم الأطفال السلوكيات الحميدة ويأمر أهلـيهم بتلقينها إياه، فقد أمر عليه الصلاة والسلام بتلقين الصلاة للأطفال وهـم أبناء سبع، فعن عبد الله بن عمرو بن العاص رضي الله عنهما أنّ رسـول الله صـلى الله عليه وسلم قال: "مروا أولادكم بالصلاة وهم أبناء سبع سنين، واضربوهم عليها وهم أبناء عشر وفرقوا بينهم بالمضاجع.

٤-التدريب على المهارات الاجتماعية:

تعـرف المهـارة الاجتماعية بأنها القدرة على التفاعل بنجاح وفاعلية مع الآخـرين، وذلك من خلال تكوين علاقات إيجابية معهم، تمكن الفرد من التأثيـر فـي سلوكهم وانفعالاتهم وتنعكس المهارات الاجتماعية في عدة أنـواع مخـتلفة مـنها مهارات التواصل الاجتماعي وتتعلق بإقامة الفرد لعلاقـات وثـيقة وودية مع الآخرين، والتفاعل معهم بشكل ايجابي مثل الـتعاطف والمـشاركة الوجدانـية، وكذلك مهارات توكيد الذات وتتعلق بالتعبيـر عـن المشاعر والآراء والدفاع عن الحقوق، والتوكيدية ليست مجرد مهارات اجتماعية للتعبير عن النفس والدفاع عن الحقوق الشخصية للفـرد بـل إن لهـا معاني أخرى متعددة منها مهارة السلوك والتصرف بحكمـة وفـق ظروف ومتطلبات كل موقف، والهدف من تعلم الفرد هذه المهارات هو أن يقول رأيه بثبات ولا يخشى في الله لومه لائم فلا يخشى من النقد أو الهمز واللمز مادام على حق والذي يدرس سلوكيات الرسول صـلى الله عليه و سلم في المواقف المختلفة يلمس مفهوم التو كيدية الذي أشـارت إلـيه الدراسـات الحديثة حيث تجمع بين المهارات الاجتماعية والدفاع عن الحقوق بالحكمة والموعظة الحسنة ولعل ما يؤكد هذا المعنى ما جاء في حديث الرسول صلى الله عليه و سلم: لا يكن أحدكم إمعة يقول أنا مع الناس إن أحسن الناس أحسنت وإن أساؤوا أسأت.

ومـــن الـــنماذج العملـــية التي قدمها الرسول صلى الله عليه وسلم لتنمية المهارات الاجتماعية والتواصل الاجتماعي الذي يدعم التوافق الاجتماعي أنه صلى الله عليه وسلم كان يبدأ من لقيه بالسلام وبوجه بشوش وكان إذا لقـــي أحداً من الصحابة بدأه بالمصافحة وكان يؤثر الداخل عليه بالوسادة التي تحته ويجلس عليها وكان يعطى كل من جلس إليه نصيباً من وجهة أي مـــن النظـــر إلـــيه والاهـــتمام به وكان في كل سلوكه يتسم بالحياء والتواضـــع كما كان أكثر الناس تبسماً وضحكاً في وجه أصحابه لقد كان محبوباً يلتف الناس حوله ويتعلقون به فصدق فيه قول العزيز الحكيم (فَبِمَا رَحْمَـــةٍ مِـــنَ اللّهِ لِنتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لاَنفَضُّواْ مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللّهِ إِنَّ اللّـــهَ يُحِـــبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ الأمر فإذا عزمت فتوكل على الله إن الله يحب المتوكلـــين (آل عمران: ١٥٩) لذا فإن الدين الإسلامي يدعو إلى المحبة والتعايش وإقامة العلاقات الاجتماعية بين الناس وخاصة الأقربين وإيتاء ذي القربـــى حقـــه واحتـــرام كل ما خلق والتعاون بين الفرد وبين البشر جميعاً، كما يأمره بمساعدة الضعفاء والمساكين، وتقديم العون لكل صاحب حاجة، سواء كان قريب منه أو بعيد عنه، فما دام يطلب العون وهو قادر علـــى توصيل هذا العون له فيجب عليه القيام بذلك وأمر بالمحافظة على صـــلة الـــرحم، وقال رسول الله صلى الله عليه و سلم (خيركم خيركم لأهلـــه وأنا خيركم لأهلي) ولهذا كان منهج الإسلام في تربية الفرد قائماً علـــى أساس تعويد الإنسان على العطف والحنان والاهتمام لمن يليه في القـــرابة أولاً، قـــال تعالـــى (لَّـــيْسَ الْبِرَّ أَن تُوَلُّواْ وُجُوهَكُمْ قِبَلَ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْـــرِبِ وَلَـــكِنَّ الْبِرَّ مَنْ آمَنَ بِاللّهِ وَالْيَوْمِ الآخِرِ وَالْمَلآئِكَةِ وَالْكِتَابِ وَالنَّبِيِّينَ وَآتَى الْمَالَ عَلَى حُبِّهِ ذَوِي الْقُرْبَى وَالْيَتَامَى وَالْمَسَاكِينَ) (البقرة : ١٧٧) ويفهم من تقديم حق ذوى القربى في هذه الآيات على حق غيرهم

مـــن الفقراء، أن لهم المنزلة الأولى في تقديم العون المادى لهم، إن كانوا فـــي حاجة إليه فيدفعه ذلك إلى المحافظة على كل فرد منها، ويغرس فيه حـــب الـــتعاون حتى لا يتصدع الكيان الذى ينتمى إليه، كما حث الإسلام علـــى رعاية حق الجار، سواء كان هذا الجار مسلماً أو غير مسلماً سواء كـــان ذلك في المعاملة، أو في تخفيف ما يعانيه الجار من نوائب الدهر، وكوارث الزمن، إذ من حق الجار على جاره ألا يصدر منه ما يؤذيه، أو يـــنغص علـــيه صـــفو هدوئه، فلا يحدث أصواتاً تزعجه، ولا يأتى من الأعمـــال ما يلحق الضرر به، وإن كان عاجزا لا يقدر على كسب قوته وجـــب عليهم العمل على تدبير ما يقتات به، ولا يتركونه يموت جوعا، ولهـــذا قـــال رسول الله صلى الله عليه و سلم : (والله لا يؤمن من بات شبعان وجاره إلى جنبه جائع وهو يعلم) ومما يؤكد أمر الإسلام بالإحسان إلـــى الجار قول رسول الله صلى الله عليه وسلم فيما ترويه عائشة رضي الله عنها: (ما زال جبريل يوصيني بالجار حتى ظننت أنه سيورثه) وأن تكون المعاملة بين المسلمين قائمة على مبدأ الأخوة التي تقتضى أن يحافظ الإنـــسان على شعور أخيه، وأن يكون عونا له وذلك امتثالا لقول رسول الله صـــلى الله علـــيه و ســـلم : (مـــثل المؤمنين فى توادهم وتعاطفهم وتـــراحمهم كمـــثل الجـــسد الواحد، إذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الجسد بالسهر والحمى) وقد حذر الإسلام الخداع في العلاقات الاجتماعية فالخداع يمزق الروابط التي يقوم عليها بناء الحياة الاجتماعية وحث على الـــتعاون كقوله تعالى: (وتعاونوا على البر والتقوى ولا تعاونوا على الإثم والعدوان واتقوا الله إن الله شديد العقاب) (المائدة: ٢) فالدين الإسلامي هو ديـــن الدعـــوة الصادقة إلى المحبة وإقامة الصداقة واحترام الآخر وقال الإمـــام علي بن أبي طالب أعجز الناس من عجز عن اكتساب الأخوان، وأعجـــز منه من ضيع من ظفر به منهم لذلك يتعين على كل شخص أ

يزكـــي في نفسه هذه الصفات وأن يبتسم في وجه الآخرين وأن يكثر من إلقاء السلام وتحية الآخرين وأن يبدأ بالمصافحة وأن يعطى اهتمامه لكل من يجلس إليه أو يتحاور معه وأن يكون عطوفاً لين القلب في تعامله مع الناس وأن يقول للناس قولاً حسناً ولا يكون غليظ القلب أو القول.

٥.أسلوب الحوار والإقناع المنطقي:

الحـــوار أحـــد الأســـاليب الهامة في تعديل السلوك، وهو الحوار المباشر مع الفرد وبيان السلوك الصحيح والسلوك غير الصحيح وما هو المطلوب، وهذا يؤثر تأثيراً إيجابياً في النفس الإنسانية، وبخاصة إذا كان المحـــاور صـــادقاً مخلصاً يريد الخير والتحذير من عواقب السلوك غير الصحيح فقد كان الرسول عليه الصلاة والسلام يدعو بالحكمة والموعظة الحـــسنة ، ويتبع أسلوب الحوار الفكري ، والإقناع المنطقي لهداية الناس وإصلاحهم ولم يستعمل العنف ولم يشرع باستعمال القوة في مكة رغم ما لاقـــى هـــو وأصـــحابه من أذى واضطهاد، وفرض الحصار الاقتصادي والاجتماعـــي عليه وعلى أصحابه وأعمامه في السنة العاشرة من البعثة وقـــد نجـــح في ذلك قال تعالى: ﴿ادْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحِكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَادِلْهُمْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ﴾ (سورة النحل ١٢٥) فحتى يكون الحوار ناجحاً لا بـــد لـــه من مناخ يعيش فيه من أجل أن يتحول إلى طريقة علمية لا إلى عمل ضيق عقيم.

ومـــن الممكـــن أن يأخذ الحوار شكل النصيحة، وتكون النصيحة ســـرية وعلنية، وتكون بلين القول وحسن العرض، وأن تخلو من العنف والتجـــريح، ومما لا شك فيه أن النصيحة وسيلة هامة من وسائل تعديل الـــسلوك، لا يـــستغنى عنها بحال، ولا يشك في تأثيرها على الكثير من الـــناس خاصـــة إذا قام بها صاحب عقل نير وخبرة واسعة وقد يستخدم

الإنسان القصة أثناء حواره، قال تعالى: ﴿لَقَدْ كَانَ فِي قَصَصِهِمْ عِبْرَةٌ لِأُولِي الْأَلْبَابِ﴾ (سورة يوسف: ١١١) والقصة ينبغي أن تكون من القرآن الكريم أو السنة النبوية المطهرة أو من حياة السلف الصالح رضوان الله عليهم، ويأخذ الحوار في الإسلام أشكالاً متعددة منها:

- الإيضاح والتفسير للسلوك المراد الابتعاد عنه، ويدل على ذلك الحديث الذي يرويه أبو هريرة قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم "أتدرون ما الغيبة؟ قالوا: الله ورسوله أعلم، قال: ذكرك أخاك بما يكره، قيل أرأيت إن كان في أخي ما أقول؟ قال: إن كان فيه ما تقول فقد اغتبته، وإن لم يكن فيه ما تقول فقد بهته" إن هذا الحديث الشريف يوضح وينبه إلى سلوك يسلكه الناس وهو سلوك الغيبة، وهذا السلوك غير مرغوب فيه في المجتمع، فقد نبّه الرسول عليه الصلاة والسلام إلى هذا السلوك وضرورة الابتعاد عنه.

- اللوم والعتاب على ارتكاب سلوك ما، قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا مَا لَكُمْ إِذَا قِيلَ لَكُمُ انفِرُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ اثَّاقَلْتُمْ إِلَى الْأَرْضِ أَرَضِيتُم بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا مِنَ الْآخِرَةِ فَمَا مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا فِي الْآخِرَةِ إِلَّا قَلِيلٌ﴾ (سورة التوبة: ٣٨) ، فالآية الكريمة فيها لوم وعتاب إلى الجماعة المسلمة وتثاقلها عن الجهاد في سبيل الله تعالى الذي هو سبب عزة المسلمين، وتبين أن سبب هذا السلوك الرضا بالحياة الدنيا الزائلة، وترك الحياة الآخرة الدائمة ومن العتاب واللوم ما حدث في غزوة حنين حين نصر الله عباده المؤمنين وفاز المسلمون بغنائم كثيرة بفضل من الله تبارك وتعالى ولما قام الرسول صلى الله عليه وسلم بتقسيم الغنائم كان من بين المسلمين رجال حديثوا عهد بالإسلام لهذا أراد النبي صلى الله عليه وسلم أن يؤلف قلوبهم ويستميلهم ولكن بعض الأنصار رضي الله عنهم أرادوا أن يكون لهم حظ من هذه الغنائم ولم يدركوا أبعاد هذه القسمة ولهذا نطق أحدهم

قـائلا:((يغفـر الله لرسـول الله يعطي قريشاً ويتركنا وسيوفنا تقطر من دمائهم وعندما وصل الخبر إلى الصادق عليه أفض الزكاة والسلام أرسل إلى الأنصار فاجتمعوا في مكان أعده لهم ولم يدع أحداً غيرهم ثم قام فيهم فحمـد الله وأثنـى عليه بما هو أهله ثم قال: "يا معشر الأنصار ما مقالة بلغتني عنكم؟.... ألم آتكم ضلالاً فهداكم الله بي؟ وكنتم متفرقين فألفكم الله بي وكنتم عالة فأغناكم الله بي.

- الإقناع المنطقي والجدال بالحسنى فقد كان الزنا شائعاً في الجاهلية وجـاء الإسـلام وحـرمه، وبعـض الناس يحتاج إلى وقت كاف لاسـتيعاب الأمر، فكان الرسول عليه الصلاة والسلام يعلم أن مثل هـؤلاء الـذين يحتاجون إلى طريقة مناسبة من الشرح والإيضاح والجدال بالحسنى، ومن ذلك ما يرويه لنا أبو أمامة قال: أن غلاماً شاباً أتى النبي عليه الصلاة والسلام. فقال: يا نبي الله أتأذن لي في الزنا؟ فصاح الناس به فقال النبي صلى الله عليه وسلم: قربوه.. ادن فـدنا حتى جلس بين يديه، فقال النبي عليه الصلاة والسلام "أتحبه لأمـك" قـال الفتى: لا جعلني الله فداك، فقال النبي صلى الله عليه وسـلم "كذلك الناس لا يحبونه لأمهاتهم، أتحبه لابنتك؟ قال الفتى لا جعلنـي الله فداك، فقال النبي: كذلك الناس لا يحبونه لبناتهم، أتحبه لأختـك؟ قـال الفتى: لا جعلني الله فداك فقال النبي: كذلك الناس لا يحـبونه لأخـواتهم، ثـم ذكر له العمة والخالة، وهو يقول في كل واحـدة: لا فوضع رسول الله صلى الله عليه وسلم يده على صدره وقـال: اللهـم طهر قلبه، واغفر ذنبه، وحصن فرجه، فقام من بين يدي النبي صلى الله عليه وسلم، وليس شيء أبغض عليه من الزنا.
- تعلـيم السلوك الصحيح، فعن أبي هريرة رضي الله عنه قال دخل أعرابي على رسول الله صلى الله عليه وسلم وهو جالس فقال: اللهم اغفر لي ولمحمدا ولا تغفر لأحد معنا قال: فضحك رسول الله صلى

الله عليه وسلم ثم قال: "لقد احتضرت واسعاً ثم ولى الأعرابي، حتى إذا كـــان في ناحية من المسجد، فحج ليبول، فقال الأعرابي بعد أن فقـــه فـــي الإسلام: "فقام إليّ رسول الله صلى الله عليه وسلم، فلم يؤنبنـــي ولم يسبني وقال: "إنما بني هذا المسجد لذكر الله والصلاة وإنه لا يبال فيه". ثم دعا بسجل (دلو) من ماء فأفرغه عليه.

٦- تعديل السلوك بالتأمل والتفكير:

ومـــن الاتجاهات الحديثة في تعديل سلوك الفرد الاتجاه السلوكي المعرفي الذي يسعى إلى تعديل التفكير والمفاهيم والاعتقادات السلبية الخاطئة ولقد اهتم الإسلام بالجانب العقلي باعتباره جزءاً هاماً لتحديد السلوك وتعديله، فالقرآن الكريم بدأ آياته بدعوة الإنسان للتعلم " أقرأ" وكرر توصية الإنسان بالتفكـــر قـــال تعالـــى: (أَوَلَمْ يَتَفَكَّرُوا فِي أَنْفُسِهِمْ مَا خَلَقَ اللَّهُ السَّمَاوَاتِ وَالْـــأَرْضَ وَمَـــا بَيْنَهُمَا إِلَّا بِالْحَقِّ وَأَجَلٍ مُسَمًّى وَإِنَّ كَثِيرًا مِنَ النَّاسِ بِلِقَاءِ رَبِّهِـــمْ لَكَافِرُونَ"(الروم: ٨) وأكدت نتائج الدراسات أن تغيير الأفكار هو المـــدخل الصحيح لتغيير الاستجابات السلوكية غير السوية، وأثبت علماء النفس أن كل سلوك يقوم به الإنسان يسبقه نشاط فكري، وهذا تصديق لما قـــرره الإسلام من أن التغيير يكون بداية بتغيير النشاط المعرفي الداخلي ولاســـيما أحاديث الذات الداخلية السلبية وإذا رجعنا إلى التراث الإسلامي فـــي هـــذا المقام فإننا نجد أن الكثير ممن كتبوا عن أهمية أحاديث الذات والخواطـــر فـــي تكـــوين السلوك ، ومنهم أبو حامد الغزالي ، وابن قيم الجـــوزية فقـــد ذكـــر أبو حامد الغزالي موضوع حديث النفس في عدة مواطن من مصنفه الشهير (إحياء علوم الدين) يقول في بيان ما يؤاخذ بـــه العبد من وساوس القلب وهمها وخواطرها فهناك أربع أحوال للقلب قبل العمل بالجارحة وهي الخاطر وهو حديث النفس ثم الميل ثم الاعتقاد ثـــم الهم وهنا نلمس أن الغزالي لم يتوقف عند حديث النفس، واعتبره هو

العامــل الأساســي فــي السلوك والانفعالات، بل جعله بداية سلسلة من العملـيات الأخرى ومنها الميل وهو يمثل الاتجاه ثم الاعتقاد وهو أيضا عملية عقلية، ويمثل الفكرة الراسخة، وأخيرا الهم الذي يمثل بداية الخروج من العمليات العقلية، والانطلاق إلى السلوكيات والانفعالات الظاهرة وفي تناول الغزالي لموضوع الغضب، نجده يهتم بالجوانب المعرفية في إرجاع سبب الغضب إليها، وكذلك في اعتبارها عند العلاج ويقول " ومن أشد البواعث على الغضب عند أكثر الجهال تسميتهم الغضب شجاعة ورجولية وعــزة نفــس، وكبر وهمة، ويلقبه بالألقاب المحمودة غباوة وجهلا حتى تمـيل الـنفس إليه وتستحسنه ثم إن الغزالي عند تناوله لموضوع علاج الغـضب يقـسم هــذا العــلاج إلــى علــم (جــوانب معرفية) وعمل (جوانب سلوكية) ويرى أن علاج الغضب يكون بمعجون (أي بخليط) من العلـم والعلم وإذا تمعنا في هذا النموذج للغزالي في علاج الغضب نجد له الأسبقية في تحديد الطريقة المعرفية السلوكية قبل المعالجيين السلوكيين المعــرفيين وهــو ســبق له أكثر قوة لأنه يعتمد في تطويره على المنهج الإسلامي بشموليته لكل حياة الإنسان.

أما ابن قيم الجوزية (المتوفى سنة ٧٥١هــ) ، فقد اهتم بجانب الخواطــر التي دعاها الغزالي من قبل بأحاديث النفس وأن الخواطر هي بدايــة الأعمــال ، وهــي التي توصل إلى العادات وأن علاج الخواطر وقطعهــا من مبدئها أيسر بكثير من قطع العادات كما ينظر ابن القيم إلى الــنفس على أنها أشبه بالرحى الدائرة ، وأن ما يلقى إليها تطحنه وتخرج مادتــه ومــا يلقــي إليها هو الخواطر التي إن صلحت كان الناتج عملا صــالحا ، وإن خبــثت كان الناتج عملا خبيثًا ويقول ابن القيم في كتابه الفوائد " مبدأ كل علم نظري وعمل اختياري هو الخواطر والأفكار، فإنها تــوجب التصورات، والتصورات تدعو إلى الإرادات، والإرادات تقتضي

وقوع الفعل ، وكثرة تكراره تعطي العادة • فصلاح هذه المراتب بصلاح الخواطر والأفكار، وفسادها بفسادها ثم يقول في موضع آخر واعلم أن الخطرات والوساوس تؤدي متعلقاتها إلى الفكر فيأخذها الفكر فيؤديها إلى التذكر، فيأخذها التذكر فيؤديها إلى الإرادة ، فتأخذها الإرادة إلى الجوارح والعمل ، فتستحكم فتصير عادة فردها من مبادئها أسهل من قطعها بعد قوتها وتمامها ويتميز الأسلوب الذي ركز عليه ابن القيم في تناوله لهذا الموضوع أنه أوضح الدور الذي يلعبه الإيمان والعقل في التعامل مع هذه الخواطر ومراقبتها والإبقاء على أحسنها ، ورفض القبيح منها ونفوره منه ويقول " ومعلوم أنه لو لم يعط الإنسان أمانة الخواطر ولا القوة على قطعها تهجم عليه هجوم النفس ، إلا أن قوة الإيمان والعقل تعينه على قبول أحسنها ورضاه به ومساكنته له ، وعلى دفع أقبحها وكراهته له ونفوره منه.

ومن الأساليب الأخرى التي تستخدم في تعديل السلوك، الأساليب الآتية:

١.**الممارسة العملية للسلوك:**

تعد ممارسة الفرد العملية للسلوك أسلوباً هاماً لتعليم الفرد السلوك الصحيح، وهذا الأسلوب استخدمه النبي عليه الصلاة والسلام في تعليم الصحابة سلوكيات جديدة لم تكن عندهم أصلاً أو تصحيح سلوكيات مارسوها وضرب الرسول عليه الصلاة والسلام مثالاً على التدريب العملي ولو مع التكلف الذي يكسب الإنسان السلوك المراد، فعن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه أن ناساً من الأنصار سألوا رسول الله صلى الله عليه وسلم فأعطاهم، ثم سألوا فأعطاهم حتى نفذ ما عنده، فقال لهم حين أنفق كل شيء بيده "ما يكن عندي من خير فلن أدخره عنكم، ومن يستعفف يعفه الله ومن يستغن يغنه الله ومن يتصبر يصبره الله، وما أعطي أحد عطاء خيراً وأوسع من الصبر" (رواه مسلم) ونجد أن

أسـلوب الممارسة العملية للسلوك قد ذكر في القرآن الكريم، فعندما طلب الخليل إبراهيم عليه السلام من الله سبحانه وتعالى أن يريه كيف يحيى ويميت، وكان هذا السؤال مع أيمانه الجازم بالقدرة الربانية جعله الحق سبحانه وتعالى يمارس السلوك بنفسه، بأن طلب منه أن يأخذ أربعة طيور فيقطعهن ويخلطهن ببعض ثم يفرق الأجزاء على الجبال، قال تعالى: «وَإِذْ قَالَ إِبْرَاهِيمُ رَبِّ أَرِنِي كَيْفَ تُحْيِي الْمَوْتَى قَالَ أَوَلَمْ تُؤْمِنْ قَالَ بَلَى وَلَكِنْ لِيَطْمَئِنَّ قَلْبِي قَالَ فَخُذْ أَرْبَعَةً مِنَ الطَّيْرِ فَصُرْهُنَّ إِلَيْكَ ثُمَّ اجْعَلْ عَلَى كُلِّ جَبَلٍ مِنْهُنَّ جُزْءًا ثُمَّ ادْعُهُنَّ يَأْتِينَكَ سَعْيًا وَاعْلَمْ أَنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ» (سورة البقرة: ٢٦٠) .

٢-التدرج في تعديل السلوك:

أثبتت الدراسات التجريبية التي قام بها علماء النفس أن توزيع التعلم على فترات متباعدة، يتخللها فترات راحة، يساعد على سرعة التعلم بل ويعمل على تثبيت التعلم في الذاكرة وهذا هو المقصود بالتدرج سواء أكان التدرج في تعليم سلوكيات جيدة، أم التخلي عن سلوكيات يمارسها الشخص. وقد استخدم القرآن الكريم التدرج في تعديل السلوك عند تحريم الخمر، فقد كان شرب الخمر من السلوكيات التي يمارسها العرب بشكل معتاد فبدأ القرآن الكريم بالتهيئة المتدرجة للتخلص من هذا السلوك وقد اتبع القرآن الكريم نفس الأسلوب وهو أسلوب التدرج عندما عالج سلوك الربا الذي كان منتشراً انتشاراً واسعاً في الجاهلية. فأسلوب التدرج يرمي إلى التخلص من بعض العادات والانفعالات غير المرغوب فيها.

٣-الاتفاق (التعاقد السلوكي):

الاتفاق أسلوب وأداة لتعديل السلوك استخدمت ولا تزال تستخدم في حياتنا اليومية؛ مثلما يقول الأب لولده سآخذك في رحلة إذا حصلت على درجات مرتفعة أو إذا جلست هادئاً، فهذا اتفاق، وفي الإسلام يلحظ



المراجـــع

- ابــن الجــوزي جمال الدين أبي الفرج (١٩٨٦): صيد الخاطر، الطبعة الأولى، دار الحديث، القاهرة.
- ابن منظور جمال الدين محمد بن مكرم (١٩٩٠): لسان العرب، دار الفكر، بيروت.
- أبو بكر الرازي (١٩٩٢): مختار الصحاح. مكتبة لبنان، بيروت
- أبــو حامد محمد بن محمد الغزالي (١٩٩٨): إحياء علوم الدين، مكتبة مصر.
- أبــو عــبد الله محمــد بن إسماعيل البخاري (١٩٧٨): صحيح الــبخاري، تحقــيق مصطفى البنا، الطبعة الثالثة، دار ابن كثير، بيروت.
- أحمــد بن محمد بن حنبل (٢٤١هــ): مسند أحمد، ، دار صادر، بيروت
- إســماعيل إبــراهيم بــدر(٢٠٠٣):الاتجاهات الحديثة في تعديل الــسلوك داخــل الفــصل الدراسي بحث مقدم إلى اللجنة العلمية الدائمة لعلم النفس التربوي والصحة النفسية (مستوى الأساتذة)
- إســماعيل بــن حمــاد الجوهري (١٩٨٢): تاج اللغة وصحاح العــربية، تحقــيق أحمــد عبد الغفور، الطبعة الثانية، دار عباس الشربتلي، القاهرة.
- السيد محمد نوح (١٩٩٦): آفات على الطريق، الطبعة الأولى، دار الوفاء للطباعة،مصر.
- جمــال الخطيب (١٩٩٠) تعديل السلوك: القوانين والإجراءات، مكتبة الصفحات الذهبية، الرياض،السعودية.

- جمال الخطيب(١٩٩١): النظرية السلوكية:ما الذي يقوله ب.ف سكنر حقاً؟ (مترجم) ،مكتبة الصفحات الذهبية، الرياض، السعودية
- جمال الخطيب(١٩٩٢): تعديل سلوك الأطفال المعوقين: دليل الآباء والمعلمين، دار إشراق للنشر والتوزيع ،عمان، الأردن.
- جودت عزت، سعيد العزة (٢٠٠١): تعديل السلوك الإنساني، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- حامد زهران (١٩٩٨): التوجيه والإرشاد النفسي،عالم الكتب، القاهرة.
- حسين عبد العزيز الدريني (١٩٨١): مقياس الخجل ، دار الفكر العربي، القاهرة.
- زكريا الشربيني (١٩٩٤): المشكلات النفسية عند الأطفال، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة.
- سعيد حسني العزة (٢٠٠١): الإرشاد النفسي أساليبه وفنياته ، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- سعيد حوى (١٩٨٣): المستخلص في تزكية الأنفس، دار الأرقم، عمان،الأردن.
- عبد الستار إبراهيم وآخرون(١٩٩٣):العلاج السلوكي للطفل ،أساليبه ونماذج من حالاته، مجلة عالم المعرفة،الكويت.
- عبد الرحمن العيسوي(د.ت) الإسلام والعلاج النفسي، الفكر الجامعي،الإسكندرية.
- عبد العلي الجسماني (١٩٩٧): القرآن وعلم النفس، الطبعة الأولى، الدار العربية للعلوم، بيروت.

- فـــاروق الروســـان (١٩٩٦) سيكولوجية الأطفال غير العاديين، مقدمـــة في التربية الخاصة، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان،الأردن.
- فاروق الروسان (٢٠٠٠):تعديل وبناء السلوك الإنساني، الطبعة الاولى،دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع،عمان،الأردن.
- لويس كامل مليكة(١٩٩٠):العلاج السلوكي وتعديل السلوك، دار القلم، الكويت
- محمد السيد الزعبلاوي(١٩٩٦): تربية المراهق بين الإسلام وعلم الـــنفس، الطـــبعة الثانـــية، مؤسسة الكتب الثقافية ومكتب التوبة، الرياض، السعودية.
- محمـــد عـــثمان نجاتـــي (١٩٩٣): القرآن وعلم النفس، الطبعة الخامسة، دار الشروق،القاهرة.
- محمد عوده ، كمال مرسي(١٩٩٤) الصحة النفسية في ضوء علم النفس والإسلام، دار القلم، الكويت.
- محمـــد محروس الشناوى (١٩٩٢): بناء وتقنين مقياس الخجل، دراسة باستخدام التحليل العاملى، الأنجلو المصرية، القاهرة.
- محمـــد محـــروس الشناوي (١٩٩٤): نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، دار غريب للطباعة والنشر،القاهرة.
- محمد محروس الشناوي(١٩٩٨): العلاج السلوكي الحديث أسسه وتطبيقاته، دار قباء، القاهرة.
- محمـــد محمود(١٩٨٤): علم النفس المعاصر في ضوء الإسلام، الطبعة الأولى، دار الشروق،جدة، السعودية.
- مـــسلم بـــن الحجاج النيسابوري (١٩٩٩): صحيح مسلم، تحقيق محمد وهيثم نزار تيم، الطبعة الأولى، دار القلم، بيروت.

- منى حسن خليفة (١٩٩٨): برنامج إرشادي لزيادة فاعلية الأنشطة المدرسية في تنمية مهارة الاستماع والإنصات الجيد لدى الأطفال، المؤتمر الدولي الخامس لمركز الإرشاد النفسي جامعة عين شمس.
- نبيل محمد السمالوطي (١٩٨٠): الإسلام وقضايا علم النفس الحديث، الطبعة الأولى، دار الشروق،جدة،السعودية.

- Allen, L. D., Gottselig, M., & Boylan, S. (1982). A practical mechanism for using free time as a reinforcer in the classroom. *Education and Treatment of Children*, 5, 347- 353.
- Baer, D. M., Peterson, R. F., & Sherman, J. A. (1967). The development of imitation by reinforcing behavioral similarity to a model. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior, 10,* 405– 416.
- Barber, M. A., Milich, R., & Welsh, R. (1996). Effects of reinforcement schedule and task difficulty on the performance of attention deficit hyperactivity disordered and control boys. Journal of Clinical Child Psychology, 25, 66–76.
- Barkley, R. A. (2002). Psychosocial treatments for attention-deficit/hyperactivity disorder in children. Journal of Clinical Psychiatry, 63(Suppl. 12), 36–43.
- Bellack, A.S., Hersen, M. & Himmelhoch, J.M. (1983). A comparison of social-skills training, pharmacotherapy and psychotherapy for depression. Behaviour Research and Therapy, 21, 101.
- Bellack, A.S., Hersen, M., & Kazden, A.E. (eds.). (1990). International handbook of behavior modification and therapy (2nd ed.). New York: Plenum

- Burke, J.C. (1992). Decreasing classroom behavior problems: Practical guidelines for teachers. San Diego: Singular Publishing Group, Inc.
- Carlson, C. L., Mann, M., & Alexander, D. K. (2000). Effects of reward and response cost on the performance and motivation of children with AD/HD. Cognitive Therapy and Research, 24, 87–98.
- Carr, S. C., & Punzo, R. P. (1993). The effects of self-monitoring of academic accuracy and productivity on the performance of students with behavior disorders. Behavioral Disorders, 18.
- Deitz, D. E. D., & Repp, A. C. (1983). Reducing behavior through reinforcement. Exceptional Education Quarterly, 3, 34-46.
- Deitz, S. M., Repp, A. C., & Deitz, D. E. D. (1976). Reducing inappropriate classroom behavior of retarded students through three procedures of differential reinforcement. Journal of Mental Deficiency Research, 20, 155-170.
- Donnellan, A. M., LaVigna, G. W., Negri-Shoultz, N., & Fassbender, L. L. (1988). Progress without punishment: Effective approaches for learners with behavior problems. New York: Teachers College Press, Englewood Cliffs, New Jersey, Prentice Hall.
- Etscheidt, S. (1991). Reducing aggressive behavior and improving self-control: A cognitive behavioral training program for behaviorally disordered adolescents. Behavioral Disorders, 16. 107-115.
- Feindler, E. and Ecton, R. (1988). Adolescent Anger Control; Cognitive Behavioral Techniques. Elmsford, New York: Pergamon Press, Inc.

- Harchik, A. E., Sherman, J. A., & Sheldon, J. B. (1992). The use of self-management procedures by people with developmental disabilities: A brief review. Research in Developmental Disabilities, 13. 211-227.
- Heide, F. J. and Borkovec, T. D. (1983). Relaxation-induced anxiety: Paradoxical anxiety enhancement due to relaxation training. Journal of Consulting and Clinical Psychology 51, 171.
- Kazdin, A. E. (2001). Behavior modification in applied settings (6th ed.). Belmont, CA: Wadsworth.
- Kendall, P. C., & Panichelli-Mindel, S. M., (1995). Cognitive-behavioral treatments. Journal of Abnormal Psychology, 23. 107-124.
- Knapczyk, D. R. (1988). Reducing aggressive behaviors in special and regular class settings by training alternative social responses. Behavioral Disorders, 14, 27-39.
- Knapczyk, D. R. (1992). Effects of developing alternative responses on the aggressive behavior of adolescents. Behavioral Disorders, 17, 247-263.
- Kocovski, N. L. (1998). Self-regulation and social anxiety. Unpublished master's thesis, York University, Toronto, Ontario, Canada.
- Lochman, J. E., Nelson, W. M., & Sims, J. (1981). A cognitive-behavioral program for use with aggressive children. Journal of Clinical Child Psychology, 10. 146-148.
- Martin, G. & Pear, J. (1998). Behavior modification: What it is and how to do it, 6th Ed., Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.
- McCracken, S.G., Corrigan, P.W., & Holmes, E.P. (1998). Cognitive behavioral strategies for persons with mental illness and substance abuse problems. Psychiatric Rehabilitation Skills, 2, 206-232.

- Milan, M. (1990). Applied Behavior Analysis, In Bellack, A., Hersen. M., & Kazdin, A. (eds.), International Handbook of Behavior Modification and Therapy, pp. 67-86, New York, NY: Plenum Press.
- Miltenberger, R. G. (2001). Behavior modification: Principles and procedures (2nd ed.). Belmont, CA: Wadsworth.
- Morris, R. J. (1991). Fear reduction methods. In F. H. Kanfer & P. A. Goldstein (Eds.). Helping people change (pp. 161-201). New York: Pergamon. Press.
- Nemeroff, C. J. & Karoly, P. (1991) Operant methods. In F. H. Kanfer & P. A. Goldstein (Eds.). Helping people change (pp. 122-160). New York: Pergamon Press.
- Pelham, P. A., & Hinshaw, S. P. (1992). Behavioral intervention of attention deficit hyperactivity disorder. In S. M. Turner, K. S. Calhoun, & H. E. Adams (Eds.), Handbook of Clinical Behavior Therapy, vol. 2 (pp. 259–283). New York. Wiley.
- Poling, A., & Ryan, C. (1982). Differential reinforcement of other behavior schedules: Therapeutic applications. Behavior Modification, 6, 3-21.
- Robinson, T. R., Smith, S. W., & Miller, M. D. (2002). Effect of a cognitive-behavioral intervention on responses to anger by middle school students with chronic behavior problems. Behavioral Disorders, 27, 256-271.
- Rosen, L.A., Taylor, S.A., O'Leary, S.G., & Sanderson, W. (1990). A survey of classroom management practices. Journal of School Psychology, 28, 257-269.

- Rosenthal, T. L. and Steffek, B. D. (1991) Modeling methods. In F. H. Kanfer & P. A. Goldstein (Eds.). Helping people change (pp. 70-121). New York: Pergamon, Press.
- Scott, J. (1996). Cognitive therapy for clients with bipolar disorder. Cognitive and Behavioral Practice, 3, 29-51
- Shores, R.E., Gunter, P.L., & Jack, S.L. (1993). Classroom management strategies: Are they setting events for coercion? Behavioral Disorders, 18, 92-102.
- Smith, D.J., Nelson, J.R., Young, K.R., & West, R.P. (1992). The effect of a self-management procedure on the classroom and academic behaviors of students with mild handicaps. School Psychology Review, 21, 59-72.
- Solanto, M. V. (1990). The effects of reinforcement and response Cost on a delayed response task in children with attention deficit hyperactivity disorder: A research note. Journal of Child Psychology and Psychiatry, 31, 803–808.
- Tingstrom, D.H. (1990). Acceptability of time out: The influence of problem behavior severity, interventionist, and reported effectiveness, Journal of School Psychology, 28, 165-169.
- Walden, E.L., & Thompson, SA. (1981). A review of some alternative approaches to drug management of hyperactivity in children. Journal of Learning Disabilities, 14, 213-217.
- Whitaker, S. (1993). The reduction of aggression in people with learning difficulties: A review of psychological methods. British Journal of Clinical Psychology, 32.1-37.

- Winett, R. A., & Winkler, R. C. (1972). Current behavior modification in the classroom: Be still, be quiet, be docile. Journal of Applied Behavior Analysis, 5. 499-504.
- Wisocki, P.A. (Ed.) (1991). Handbook of clinical behavior therapy with the elderly client. New York: Plenum.
- Yell, M.L. (1994). Timeout and students with behavior disorders: A legal analysis. Education and Treatment of Children, 17, 293-301



محتويات الكتاب

الموضـــــوع	الصفحة
الفصل الخامس	
استراتيجيات تعديل السلوك	١٩٥
(نموذج التشريط الإجرائي)	

رقم الإيداع :	٢٠٠٨/١٦٥٩
الترقيم الدولي :	I.S.B.N 977-328-403-4










استراتيجيات تعديل السلوك
للعاديين وذوي الاحتياجات الخاصة
دكتور
طه عبد العظيم حسين
Bibliotheca Alexandrina
0993005